Turnen & Militär-Gymnastik

zu Uebungstafeln bearbeitet

für

Schulen, Vereine und die Armee.

Gewidmet

der deutschen Turnerei und Wehrhaftmachung

von dem Herausgeber

Ferdinand Wilhelmi,

Turn- und Fechtlehrer.

Mit lithographirter Abbildung einer Turnschanze.

Preis: 2 fl.

Neustadt a. d. H.

Buchdruckerei von Daniel Kranzbühler jun.

1861.

Vorwort.

Bei dem großartigen Aufschwunge des Turnwesens in allen civilisirten Staaten Europa's, bei dem Streben, das Turnen in Deutschland zum positiven Erziehungsmittel in den Schulen und zum nationalen Bildungsmittel zu machen, glaubte der Verfasser dieser Schrift, ein Schüler und Verehrer des leider zu früh verlebten Adolf Spieß, der seit einer Reihe von Jahren im Auslande die körperliche Erziehung pflegte und sowohl in England als in Frankreich der Spieß'schen Methode Eingang verschaffte, Etwas zur Förderung der so nothwendig gewordenen Leibesübungen und zur turnerischen Mobilmachung in Deutschland beitragen zu können, wenn er von seinen Erfahrungen und Studien auf dem Gebiete des Turnwesens das Praktischste in einen Rahmen zusammenfaßte und seinen Turnfreunden im Vaterlande zur Verwendung und Verbreitung übergäbe.

Vorliegende Schrift bezweckt nicht, Aufklärungen über den Nutzen und die Nothwendigkeit geregelter Leibesübungen zu geben (denn diese sind nach dem, was seit einem halben Jahrhundert darüber gesagt und geschrieben worden, bekannt genug), sondern sie bietet einfach eine geordnete Reihenfolge solcher Uebungen, die entweder für die verschiedenen Altersklassen der Jugend bestimmt, leicht faßlich und ausführbar sind, oder Uebungen, die die Wehrtüchtigkeit der Erwachsenen befördern und erhöhen sollen.

Die Militär-Gymnastik sollte jetzt in keinem Turnwerke unberücksichtigt bleiben, sondern nach den in den letzten Jahren gemachten Erfahrungen ein Gegenstand der ernstesten Beachtung für Turnschriftsteller und alle Diejenigen sein, die für das Wohl des Vaterlandes und für die nationale Erkräftigung unseres Volkes bemüht sind.

Haben doch die letzten Kriege im Orient und in Italien auf's Neue die eminenten Vortheile und das Uebergewicht gymnastisch gebildeter Truppen bewiesen. Trotz aller Perfection in den Schußwaffen, trotz der pünktlichen Ausführung des Exercir-Reglements und der strengen Manövrirkunst — werden persönliche Tüchtigkeit und Muth des Soldaten, beruhend auf Kraft und Gewandtheit, wenn auch nicht alle Male, doch größtentheils den Sieg in Schlachten entscheiden; sie werden besonders bei Einzel-Gefechten und beim Ueberwinden von Terrainschwierigkeiten eine große Rolle spielen und fortan die untrüglichsten, besten Waffen bleiben.

Die überwiegende Schlagfertigkeit und gymnastische Beweglichkeit werden aber nicht im Nu geschaffen, sondern müssen bei den ungeübten Recruten systematisch vorgebildet, oder (was das Beste ist) von unten herauf, von der Schule aus stätig entwickelt und ausgebildet werden. — Soll nun das Turnen eine praktische Schule für den deutschen Bürger und Wehrmann, zum wahrhaft-nationalen Bildungs- und vaterländischen Schutzmittel werden, so muß, nach unserem Dafürhalten, die Turnweise in den Lehranstalten der Jugend und in den Turnhallen der Erwachsenen der Art sein, daß sie die Turnenden vorbereite auf das spätere militärische Leben. Die deutsche Turnschule erziehe somit gesunde, brave und thatkräftige Bürger für den Frieden; dem Staate und dem Vaterlande aber schaffe sie zugleich muthige, opferwillige und schlagfertige Streiter.

Möchten zu diesem Zwecke die nachfolgenden Blätter der lieben deutschen Jugend dienlich und nützlich sein, und dadurch den schönsten Wunsch des Verfassers erfüllen.

Anmerkung. Die Uebungstafeln sind so eingerichtet, daß sie aus dem Hefte herausgenommen und auf Pappendeckel aufgezogen werden können.

Vevey, im Frühjahre 1861.

F. Wilhelmi.

Inhalt.

Erster Abschnitt.
Allgemeine und gemischte Freiübungen.

Zweiter Abschnitt.
Wehrturnen oder militärische Gymnastik.

Dritter Abschnitt.
Geräthe-Turnen.

Erster

Allgemeine

Tafel I

I. Kopfübungen.

Die Aufstellung der Uebenden kann geschehen in 2 Reihen mit einfachem Abstande, oder in 4 Reihen mit doppeltem Abstande.

1. Kopfdrehen rechts und links.
2. Kopfbeugen " " " , seitwärts und vor- und rückwärts (nur mäßig).
3. Kopfkreisen von der rechten zur linken Seite und umgekehrt.

II. Fuß- und Beinübungen.

1. Erste oder Schlußstellung: Fersen und Fußspitzen geschlossen.
2. Zweite oder gewöhnliche Stellung: Fußspitzen fast rechtwinklig geöffnet.
3. Dritte oder Tanzstellung: Fußspitzen zum stumpfen Winkel geöffnet.
4. Vierte oder Zwangsstellung: Fersen und Fußspitzen in einer Linie.
5. Wechselseitige Schrittstellung: ein Fuß vor den andern geschoben, rechte Ferse vor die linke Fußspitze.
6. Kreuzstellung mit geschlossenen und geöffneten Fußspitzen, vor- und rückwärts.
7. Ruhestellung, rechter Fuß vor, Gewicht des Körpers auf dem linken Beine.
8. Zehenstand in den erstbenannten 6 Stellungen.
9. Wechsel-Zehenstand auf einem Fuße.
10. Fersenstand, beidseitig und wechselseitig.
11. Fußwippen, " " "
12. Wechselseitiges Fußbeugen und Fußstrecken, auf einem Fuße stehend (Fußbeugen auf- und abwärts, ein- und auswärts).
13. Fußdrehen oder Spreizdrehen aus der geschlossenen zur Grätschstellung und zurück, auf ganzer Sohle.
14. Fußstampfen, Fußklappen, Fersenklappen (wechsel- und beidseitig, gemischtes Klappen, z. B. rechts Fußklappen und links Fersenklappen; oder links Stampfen und rechts Klappen).
15. Kniebigstampfen oder -Tritt, und Kniebigklappen (Wadelschlag).
16. Tactschritt an Ort, vor-, rück- und seitwärts. } Ordnungsübungen.
17. Tacthüpfen oder Wechselhüpfen an Ort, vor-, rück- und seitwärts. } Ordnungsübungen.
18. Kreuz- und Spreizhüpfen an Ort. } Ordnungsübungen.
19. Wiegeschritt, Wiegehüpfen, Wiegedrehen, Wiegespreizen.
20. Anfersen, wechselseitig auf den Sohlen, beidseitig auf Fußspitzen im Hüpfen.
21. Wechselseitiges Anfersehüpfen, an und von Ort.
22. Kleine oder halbe Kniebeuge, ganze Kniebeuge und Tiefhocken.

Erster
Allgemeine

Tafe

I. Kopfübungen.

Die Aufstellung der Uebenden kann geschehen in 2 Reihen mit einfachem Abstande, oder in 4 Reihen mit doppeltem Abstande.

1. Kopfdrehen rechts und links.
2. Kopfbeugen " " " , seitwärts und vor- und rückwärts (nur mäßig).
3. Kopfkreisen von der rechten zur linken Seite und umgekehrt.

II. Fuß- und Beinübungen.

1. Erste oder Schlußstellung: Fersen und Fußspitzen geschlossen.
2. Zweite oder gewöhnliche Stellung: Fußspitzen fast rechtwinklig geöffnet.
3. Dritte oder Tanzstellung: Fußspitzen zum stumpfen Winkel geöffnet.
4. Vierte oder Zwangsstellung: Fersen und Fußspitzen in einer Linie.
5. Wechselseitige Schiebstellung: ein Fuß vor den andern geschoben, rechte Ferse vor die linke Fußspitze.
6. Kreuzstellung mit geschlossenen und geöffneten Fußspitzen, vor- und rückwärts.
7. Ruhestellung, rechter Fuß vor, Gewicht des Körpers auf dem linken Beine.
8. Zehenstand in den erstbenannten 6 Stellungen.
9. Wechsel-Zehenstand auf einem Fuße.
10. Fersenstand, beidseitig und wechselseitig.
11. Fußwippen, " " "
12. Wechselseitiges Fußbeugen und Fußkreisen, auf einem Fuße stehend (Fußbeugen auf- und abwärts, ein- und auswärts).
13. Fußdrehen oder Spreizdrehen aus der geschlossenen zur Grätschstellung und zurück, auf ganzer Sohle.
14. Fußstampfen, Fußklappen, Ferseklappen (wechsel- und beidseitig, gemischtes Klappen, z. B. rechts Fußklappen und links Ferseklappen; oder links Stampfen und rechts Klappen).
15. Kiebitzstampfen oder -Tritt, und Kiebitzklappen (Wachtelschlag).
16. Tactschritt an Ort, vor-, rück- und seitwärts.
17. Tacthüpfen oder Wechselhüpfen an Ort, vor-, rück- und seitwärts.
18. Kreuz- und Spreizhüpfen an Ort.

(15.–18.: Ordnungsübungen.)

19. Wiegeschritt, Wiegehüpfen, Wiegedrehen, Wiegespreizen.
20. Anfersen, wechselseitig auf den Sohlen, beidseitig auf Fußspitzen im Hüpfen.
21. Wechselseitiges Anfershüpfen, an und von Ort.
22. Kleine oder halbe Kniebeuge, ganze Kniebeuge und Tiefhocken.

Abschnitt.

Freiübungen.

el I.

23. Knickhüpfen mit Kniebeugen beim Niedersprunge.
24. Kniewippen aus der Seit-Grätschstellung.
25. Kniewippen aus der Schrittstellung vorwärts.
26. Knieanreißen, wechselseitig zum rechten Winkel, und zum Anbrusten und Anschultern.
27. Beidbeiniges Knieanreißen, im Hüpfen.
28. Beinschnellen, vor-, rück- und seitwärts, im Stehen und Gehen.
29. Beidbeiniges Knieanreißen mit Grätschhüpfen.
30. Wechselseitiges Spreizen, vor-, rück- und seitwärts, und Spreizgang.
31. Bogenspreizen ein- und auswärts.
32. Beidbeiniges Seitgrätschen im Aufsprunge.
33. „ Sägespreizhüpfen, ein Bein vor-, eines rückwärts.
34. Bein-Schweben, -Drehen und -Kreisen.
35. Fechterstellung und Ausfall, rechts und links, und Fechtergang.
36. Fechtersprung vor- und rückwärts.
37. Fechtersprung seitwärts oder Volte, und doppelte Volte.
38. Spreizhalte vorwärts mit Kniebeuge des andern Beines, ebenso rück- und seitwärts.
39. Kniewippgang und Hüpfen an Ort, mit vorgestrecktem Beine.
40. Kniebeugprobe, beidbeinig und aus dem Zehenstande bis beinahe zur Erde abbeugen und sich ohne Abstoß wieder erheben.
41. Wechselseitige Kniebeugprobe; die eine Hand erfaßt den standfreien Fuß im Gelenke, während das andere Bein niederbeugt und sich wieder erhebt.
42. Wechselseitiges Hinken an und von Ort, d. i. Forthüpfen auf einem Fußballen, vor-, rück- und seitwärts.
43. Gehen, Stampfgang, Zehengang, Fußwippgang, Sturmschritt, Hüpfen, Kiebitzlaufen, Dauerlaufen.

III. Rumpfübungen.

1. Rumpfbeugen seitwärts; Hände auf den Hüften,
2. Rumpfbeugen vor-, rück- und schrägwärts, mit aufgestreckten Armen,
3. Rumpfdrehen mit seitwärts gestreckten Armen und festem Stande,
4. Rumpfkreisen, kreisförmige Bewegung oder Schrauben im Hüftgelenke,
5. Rumpfschweben, aus der Beughalte vorwärts,
6. Rumpfdrehen in Verbindung mit der Rumpfschwebe,

(1.–6.: in der geschlossenen oder Spreizstellung.)

7. Rumpfschwenken mit Rumpfbeugen seitwärts, zum Berühren der Erde mit den Händen.
8. Achselzucken, gleich- und wechselseitig.
9. Vor- und Rückschultern oder Brustdehnen und Schulterkreisen.

IV. Armübungen.

1. Armhalte, gleicharmig; vor-, seit-, auf- und rückwärts:
   a. in Ristlage, b. in Kammlage, c. in Speichlage, d. in Ellenlage der Hand.
2. Armschnellen, wechsel- und gleicharmig, nach den 4 Richtungen.
3. Armstoßen, vor-, seit-, auf-, rück- und abwärts, wechsel- und beidarmig.
4. Armkreisen, ein-, beid- und wechselarmig, vor- und rückwärts.
5. Bogenschwingen der Arme, vor- und seitwärts.
6. Armschweben, vor- und rückwärts bis zur Schulterprobe.
7. Hauen und Stoßen der Arme, wechsel- und gleichzeitig.
8. Kreuzen der Arme rückwärts, und Verschränken der Hände rückwärts.

V. Gemischte Freiübungen.

1. Fechterstellungen und Ausfälle mit Hauen und Stoßen der Arme, in den 4 Hauptlagen.
2. Die verschiedenen Kniebeugen und Tiefhocken mit Armschnellen und Stoßen.
3. Liegestütz, vor- u. rücklings; Stützpunkte auf beiden Handflächen u. den Fußspitzen oder Fersen.
4. „ „ „ auf einer Hand und einem Fuße.
5. Liegestützwechsel, a. durch Umwenden, b. durch Durchziehen der Beine zwischen den Armen.
6. Liegestütz vorlings mit Knickstütz der Arme bis zur Berührung der Erde mit der Brust.
7. „ „ und Aufhüpfen und Zusammenschlagen der Hände.
8. „ „ mit Händen und Füßen.
9. Strecklage rücklings und Aufrichten des Oberkörpers ohne Hülfe der Hände.
10. „ und Aufschnellen zum Stande.
11. Liegestütz seitwärts, mit Ausschnellen oder Stoßen der freien Arme und Beine.
12. Sinken auf einem Beine, vor- und rückwärts, mit Armstoßen.
13. Spreizgang vorwärts mit Armübungen.
14. Fechter- oder Ausfallgang mit dem wechselseitigen Aushauen oder Stoßen der Arme.
15. Knieewippgang mit Armbewegungen nach Vorn, Oben oder nach der Seite.
16. Wiegeschritt an und von dem Ort mit Armschwenken.
17. Die Armschwingungen im Hüpfen und Laufschritt in der Umzugs-, Schlangen-, Schneckenlinie und im Durchschlängeln.
18. Uebungen mit den Handklappern, wechsel- und gleichhändig (rhythmisch geordnet) im Stehen, Gehen und Laufen.

Tafe

IV. Armübungen.

1. Armhalte, gleicharmig; vor=, seit=, auf= und rückwärts; a. in Ristlage, b. in Kammlage, c. in Speichelage, d. in Ellenlage der Hand,
2. Armschnellen, wechsel= und gleicharmig, nach den 4 Richtungen,
3. Armstoßen, vor=, seit=, auf=, rück= und abwärts, wechsel= und beidarmig,
4. Armkreisen, ein=, beid= und wechselarmig, vor= und rückwärts,
5. Bogenschwingen der Arme, vor= und seitwärts,
6. Armschweben, vor= und rückwärts bis zur Schulterprobe,
7. Hauen und Stoßen der Arme, wechsel= und gleichzeitig,
8. Kreuzen der Arme rückwärts, und Verschrenken der Hände rückwärts,

im Stehen, Gehen und Laufen.

V. Gemischte Freiübungen.

1. Fechterstellungen und Ausfälle mit Hauen und Stoßen der Arme, in den 4 Faustlagen.
2. Die verschiedenen Kniebeugen und Tiefhocken mit Armschnellen und Stoßen.
3. Liegestütz, vor= u. rücklings; Stützpunkte auf beiden Handflächen u. den Fußspitzen oder Fersen.
4. „ „ „ „ „ auf einer Hand und einem Fuße.
5. Liegestützwechsel, a. durch Umwenden, b. durch Durchziehen der Beine zwischen den Armen.
6. Liegestütz vorlings mit Knickstütz der Arme bis zur Berührung der Erde mit der Brust.
7. „ „ und Aufhüpfen und Zusammenschlagen der Hände.
8. „ „ mit Händen und Füßen.
9. Strecklage rücklings und Aufrichten des Oberkörpers ohne Hülfe der Hände.
10. „ „ und Aufschnellen zum Stande.
11. Liegestütz seitwärts, mit Ausschnellen oder Stoßen der stützfreien Arme und Beine.
12. Hinken auf einem Beine, vor= und rückwärts, mit Armstoßen.
13. Spreizgang vorwärts mit Armübungen.
14. Fechter= oder Ausfallgang mit dem wechselseitigen Aushauen oder Stoßen der Arme.
15. Kniewippgang mit Armbewegungen nach Vornen, Oben oder nach der Seite.
16. Wiegeschritt an und von Ort mit Armschwenken.
17. Die Armstoßübungen im Hüpfen und Laufschritt in der Umzugs=, Schlangen=, Schnecken=linie und im Durchschlängeln.
18. Uebungen mit den Handklappern, wechsel= und gleichhandig (rhythmisch geordnet) im Stehen, Gehen und Laufen.

| II.

VI. Uebungen mit Handeln und Keulen.

Wir nehmen für den Singular „der Handel" und für den Plural „die Handeln" an.

Alle mit einem † bezeichneten Uebungen sind für Handel und Keule die gleichen.

Wo die Zahl es erlaubt, sollen die Uebenden mit 2 Keulen versehen sein.

---

1. † Die Armhalte: beidarmig vor-, auf-, seit- und rückwärts, in den 4 verschiedenen Faustlagen.
2. Folgen nun alle unter IV. angegebenen Armübungen mit den Handeln.
3. Fortgesetztes Drehen der Arme oder der Faustgelenke mit den Handeln.
4. Ausfall in Kamm-, Rist-, Speiche- und Ellenhieb mit den Handeln.
5. † Achterschwingen, wechselseitig aus dem ganzen Arme geführt.
6. † „ „ aus dem Faustgelenke.
7. † Kniebeuge, geschlossene und geöffnete, halbe und tiefe und auf den Fußspitzen mit den verschiedenen Armhalten.
8. Kniewippen seitwärts (in Grätschstellung) mit wechselseitigem Ausstoßen der Handeln.
9. Kniewippgang vorwärts mit halbgestreckten Armen mit Handeln.
10. † Das Niederlegen und Zurücknehmen durch Rumpfbeugen, Ausfälle, Kniebeuge. — Dasselbe durch Rumpf- und Kniebeugen auf einem Beine.
11. Spreiz- und Grätschhüpfen; Springen aus dem Tief-Hocken, bei den ersteren mit seitwärts-, bei den letzteren mit vorwärts-aufgeschwungenen Handeln.
12. † Wechselseitiger Voltesprung mit Bogenschwingen der Arme.
    „ „ mit der Keule allein.
13. Wechselseitiges Ueberheben der Arme über den Kopf mit gesenkter Keule.
14. Wechselseitiges Kreisschwingen über dem Kopfe, vor- und rückwärts.

Anmerkung. Wir nennen diese Schwingungen mit der Keule kurzweg „Moulinets".

15. Wechselseitiges Rücken-Moulinet und Seiten-Moulinet vor- und rückwärts.
16. „ Kreuz-Moulinet im Stehen, Gehen und Drehen, vor- und rückwärts.
17. Sturmschwingen der mit beiden Händen gefaßten Keule, im Vorgehen.
18. Kopf- und Kreuz-Moulinets im Drehhüpfen und -Springen.
19. Gemischte Schwingungen mit Stoß vor- oder seitwärts.
20. Dauerlauf; — Lauf unterbrochen durch Uebungen mit den Handeln oder Keulen im Stehen.

Tafel

VII. Heben und Stoßen mit Kugeln, Steinen oder Gewichten.

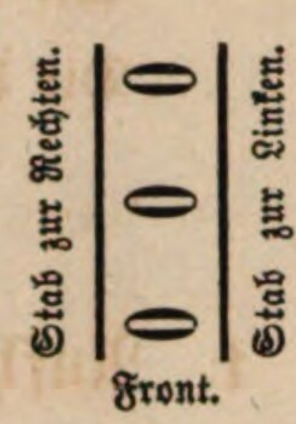
Wir nehmen die Kugeln und Steine zu 36 Pfund, die Gewichte etwa zu 50 Pfund Schwere. Die Uebungen mit Steinen sind die gleichen wie jene mit Kugeln.

1. Aufheben der Kugel bis zur Brust und von da gestreckt über Kopf, mit beiden Händen.
2. Aufschwingen der Kugel zur Streckhalte in einem Schwung, " " "
3. Ausstoßen von der Brust, ohne die Kugel loszulassen, nach vornen, nach der Seite, rechts und links, mit beiden Händen.
4. Aus der Streckhalte zur Kniebeuge und Kniestütze zurück, beid- und einarmig.
5. Werfen vorwärts und rücklings über den Kopf; die erstere Uebung geschieht: a. aus einer Schrittstellung, b. mit Anlauf; die zweite nur aus Schrittstelluug.
6. Aus der gestreckten Rückenlage die Kugel von der Brust aus aufrecken.
7. " " " " " " beidarmig vor und hinter den Kopf heben.
8. Kugel-Schocken zweier gegenüber Stehenden oder in Kreisaufstellung Mehrerer.
9. Einarmiges Kugelheben: a. von der Schulter zur Streckhalte; b. von der Erde zur Brusthöhe und dann auf zur Streckhalte; c. von der Erde frei nach oben heben.
10. Kugelheben in der rechten oder linken Armhalte seitwärts.
11. Stein- (oder Kugel-) Stoßen: a. rechthandig in Höhe der Schläfe den Stein haltend, Schrittstellung links ohne Anlauf, ebenso rechts, oder b. rechts und links mit Anlauf abwerfen.
12. Gewichte mit weiten Ringen: a. beidhandig in Ristgriff von der Erde bis zum Anmunden aufheben; b. in der Spreizstellung seitwärts das Gewicht fortgesetzt mit gestreckten Armen zur Schulterhöhe vorschwingen; c. Aufschwingen zur Streckhalte in zwei Tempos, einarmig; d. rechts oder links Aufschwingen in einem Tempo; e. einarmig Aufheben ohne Schwung; f. Streckhalte seitwärts; g. Kreisschwingen um den Kopf; h. Aufheben vor- und rücklings aus der tiefen Kniebeuge.

Anhang. Außer den benannten Uebungen empfehlen wir: Heben und Schleudern von schweren Eisenstangen, Tragen lebloser Gegenstände und eines Menschen; — Ziehen, als: Handziehen und Seilziehen; — Drücken und Schieben, als: Stangendrücken und Hand- und Achselschieben.

VIII. Stabübungen.

Uebungen zwischen zwei Stäben. (Jene mit einem Stabe folgen später.)



Die Aufstellung geschieht durch Dreier-Reihen in Flanke.

Die zwischen die Stäbe gestellten Uebenden erfassen dieselben so, als befänden sie sich in Streckstütze in einem niedern Barren.

Gut ist es bei diesen Uebungen, die Stärkeren in die Mitte zu stellen, damit sie die Andern beherrschen.

---

1. Beidarmiges Armstoßen in 4 Tempos, seit-, auf- und rückwärts.
2. „ Armschweben vor- und rückwärts in Höhe der Schultern.
3. Rumpfdrehen mit schrägabwärts gestreckten Armen.
4. Wechselseitiges Rumpfbeugen mit abwechselnd aufgestreckten Armen.
5. „ Rumpfschwenken aus einer Schrittstellung seitwärts, die beiden Arme schwingen hoch über den Kopf bis beinahe zur Erde.
6. Kleine Kniebeuge mit wechselseitigem Ausschnellen der Arme aufwärts.
7. Kniewippen seitwärts mit Ausschnellen der Arme seitwärts.
8. Ausfall rechts und links, den einen Arm schräg auf-, den andern schräg abwärts.
9. Freie Streckstütze des Mittlern, während die andern Zwei ihn bis über ihre Hüfte aufheben, oder aufwippen, oder endlich im Gehen forttragen.
10. Frei-Hang des Mittlern, während die Arme der Andern in Streckhalte aufwärts sich befinden; kann auch aus der Kniebeuge zur Streckhalte geschehen.
11. Tragbahre bilden: a. der Mittlere legt sich quer und gestreckt über die 2 Stäbe; b. der eine Stab wird höher, der andere ganz tief gehalten, so daß der zu Tragende sitzt und mit den Armen rücklings in dem höheren Stabe hängt.

Anmerkung. Diese Uebungen haben den großen Vortheil: 1. daß sie die Drei-Gespänne zum Zusammenwirken zwingen, wenn nicht die Wirkung der Bewegung vollkommen paralysirt werden soll; 2. daß die Wirkung der Uebungen durch die Kraft des Zweiten und Dritten eben verdoppelt und verdreifacht wird, oder aber 3. der Träge und Schwache durch die Thatkraft und den Willen der Stärkeren mit in den Strom der Bewegung gezogen wird.

Der größte Theil obiger Bewegungen kann auch im Gehen ausgeführt werden.

III.

VIII. Stabübungen.

Uebungen zwischen zwei Stäben. (Erste mit einem Stabe folgen später.)

Die Aufstellung geschieht durch Dreier-Reihen in Flanke.

Die zwischen die Stäbe gestellten Uebenden erfassen dieselben so, als be- fänden sie sich in Streckstütze in einem niedern Barren.

0	0	0

Front.

Nur ist es bei diesen Uebungen, die Schwächern in die Mitte zu stellen, damit sie die Andern bereichen.

. Beidarmiges Armstoßen in 4 Tempos, seit-, auf- und rückwärts.

. " Armschwenken vor- und rückwärts in Höhe der Schultern.

. Rumpfdrehen mit schrägabwärts gestreckten Armen.

. Wechselseitiges Rumpfbeugen mit abwechselnd aufgestreckten Armen.

. " Rumpfschwenken aus einer Schrittstellung seitwärts, die beiden Arme schwingen hoch über den Kopf bis beinahe zur Erde.

. Kleine Kniebeuge mit wechselseitigem Ausschnellen der Arme aufwärts.

. Kniewippen seitwärts mit Ausschnellen der Arme seitwärts.

. Ausfall rechts und links, den einen Arm schräg auf-, den andern schräg abwärts.

. Freie Streckstütze des Mittleren, während die andern Zwei ihn bis über ihre Hüfte auf- heben, oder aufwippen, oder endlich im Gehen forttragen.

. Frei-Gang des Mittlern, während die Arme der Andern in Streckhalte aufwärts sich befinden; kann auch aus der Kniebeuge zur Streckhalte geschehen.

. Tragbahre bilden: a. der Mittlere legt sich quer und gestreckt über die 2 Stäbe; b. der eine Stab wird höher, der andere ganz tief gehalten, so daß der zu Tragende sitzt und mit den Armen rücklings in dem höheren Stabe hängt.

Anmerkung. Diese Uebungen haben den großen Vortheil: 1. daß sie die Drei-Gespänne zum Zusammenwirken zwingen, wenn nicht die Wirkung der Bewegung vollkommen paralysirt werden soll; 2. daß die Wirkung der Uebungen durch die Kraft des Zweiten und Dritten eben verdoppelt und verdreifacht wird, oder aber 3. der Träge und Schwache durch die Thatkraft und den Willen der Stärkeren mit in den Strom der Bewegung gezogen wird.

Der größte Theil obiger Bewegungen kann auch im Gehen ausgeführt werden.

Zweiter

Wehrturnen oder m

Tafel

Man unterscheidet bei der militärischen Gymnastik 2 Arten:
1. Frei- und Gemeinübungen in Verbindung und Abwechselung mit Waffen, als: Stäben oder Bajonettgewehren und Säbeln, im Stehen, Gehen, Laufen und Liegestützen.
2. Uebungen an Geräthen mit und ohne Waffen; Uebungen im Springen, Stürmen, Steigen, Klettern, an Schwebebäumen und das Ueberwinden anderer Terrainschwierigkeiten.

Gleichmäßige Fertigkeit der Glieder beider Leibestheile ist für den Mann im Felde von höchster Bedeutung, muß also namentlich bei den Uebungen mit Waffen besondere Berücksichtigung finden.

I. Frei- und Gemeinübungen mit dem Stabe.

In der folgenden Abtheilung nehme man anfangs etwa 5 Fuß lange Stäbe für die Vorübungen, später aber Bajonettgewehre; zur Unterscheidung von Spitze und Kolben spitze man die Stäbe an der einen Seite ein wenig zu. Die Commandoworte (das vorbereitende und das auszuführende) müssen gut unterschieden und scharf gegeben werden. Jeder Uebende hat einen Stab.

Aufstellung: Ist die Zahl klein, in 2 Front-Reihen; bei größerer Masse in 4 Reihen in Flanke.

Abstand: Mit Stäben wenigstens doppelter, mit Gewehren 4 Schritt Abstand.

1. Commando-Beispiel: Acht! — Einmal kurz links stampfen — stampft!
   Stäbe in senkrechte Haltung rechts, hinter die rechte Fußspitze — steht!
   " " " " links, in 2 Tempos — steht!
   Stäbe vor den Leib gebracht, beide Hände in Ristgriff — Stäbe vor! ꝛc.
2. Die verschiedenen Stabhalten, als: horizontale (in Schulterhöhe), über den Kopf, rückwärts, seitwärts rechts und links, senkrecht vor dem Leibe. (Alle mit gestreckten Armen.)
3. Dieselben Stabhalten mit Armstoßen (Krümmung und Reckung der Arme).
4. Stabschwenken von der Rechten zur Linken und umgekehrt, mit und ohne Rumpfbeugen.
5. Stabkreisen mit Rumpfkreisen, Stab links rückwärts und rechts vor den Leib.
6. Rumpfbeugen vorwärts, auf einem Beine stehend, die Stäbe niederlegen und zurücknehmen.
7. Den Stab mit einer Hand in der Mitte fassend: Stabdrehen vor-, seit- und aufwärts.
8. Stabkreisen rechts oder links, vor- und rückwärts schwingen. (Seiten-Moulinet.)

Anmerkung. Bei den Uebungen von 8 bis 13 erfassen die Hände den Stab beinahe am Ende in Zwiegriff. Werden dieselben mit Gewehren ausgeführt, so muß das Bajonett abgenommen und ersteres mit Vorsicht geschwungen werden.

Abschnitt.

...litärische Gymnastik.

...l IV.

9. Wechselseitiges Seiten-Moulinet vor- und rückwärts.
10. Kopf-Moulinet, von der Rechten zur Linken und umgekehrt.
11. Abwechselnd 2 Rücken-Moulinets und 2 Sturmhiebe vorwärts.
12. Kreuz-Moulinet im Stand, im Vor-, Seiten- und Rücktritt.
13. Gemischte Schwingungen mit Hieben und Stößen, z. B. 3 Rücken-Moulinets im Stand, 3 Stöße im Vorgehen mit halben Wendungen, Rückwärtsgehen mit Kreuz-Moulinet.
14. Acht! Stäbe auf die Erde legen, in 3 Tempos — Stäbe ab!

II. Uebungen mit dem Bajonettgewehre.

Vor den Vorübungen für's Bajonettfechten können einige Freiübungen angeordnet werden. Die auf die Freiübungen nun folgenden Bajonettübungen sollen rechts und links gemacht werden.

1. Acht! — Stellung zum Fechten in 2 Tempos — steht! (oder 1! 2!) In dieser Stellung, gewöhnlich rechts, tritt der rechte Fuß einen starken Schritt rückwärts, linke Schulter vor, der Kolben unter die rechte Hüfte gelegt, Hahnen nach innen, Spitze in Höhe des Auges.
2. Einfacher Appell! (mit dem vordern Fuße); sodann Doppel-Appell!
3. Einfach Avanciren! — Einfach Retiriren!
4. Ein Sprung vorwärts! — Ein Sprung rückwärts! (ebenso seitwärts.)
5. Parade in Quart — parirt! (Lauf links und hoch.)
6. Quart-Stoß — stoßt! (Lauf nach innen rechts.)
7. Parade in Terz — parirt! (hoch nach innen rechts.)
8. Terz-Stoß — stoßt! (Lauf nach unten.)
9. Parade in Tief-Quart — parirt! (Lauf links tief.)
10. Parade in Tief-Terz — parirt! (tief nach dem rechten Beine.)
11. Parade in Prim links! — (Kolben in Kopfhöhe, linkes Bein zurück, Lauf rechts, Spitze tief.)
12. Parade in Prim rechts! — (Linkes Bein zurück, rechts abweisen.)
13. Primstoß — stoßt! (Rechte und Kolben über dem Kopfe.)
14. Kolbenstoß — stoßt! (rechter Fuß vor, Kolben unten.)
15. Wurfstoß — stoßt! (Lauf links.)
16. Kopfparade — parirt! (schräg über den Kopf, Hahnen innen.)
17. Stellung zum Angriff in Colonne — steht! (Gewicht des Körpers auf dem linken Bein.)

Anmerkung. Alle diese Uebungen müssen sich nach den gebräuchlichen militärischen Fecht-Reglements richten.

II. Uebungen mit dem Bajonettgewehre.

(Fortsetzung.)

18. Voltesprung rechts und links mit verhängtem Gewehre.
19. Wechselseitige Kniestöße mit gefälltem Gewehre oder Kopfparade.
20. Streckauge vorwärts und das Gewehr anlegen (zielen).

Complicirte Uebungen mit dem Bajonettgewehre.

21. Quart pariren, Terz nachstoßen, ein Sprung rückwärts mit Kopfparade.
22. Terz pariren, Quart nachstoßen und Prim links pariren.
23. Appell! Primstoß und Kolbenstoß, Sprung rückwärts und Tief-Terz pariren.
24. Avanciren! Quart stoßen, Prim rechts pariren, Sprung rückwärts in Stellung.
25. Voltesprung links, Prim stoßen, Sprung rückwärts mit Kopfpariren.
26. Blitzstoß, Sprung seitwärts rechts, Terz pariren und Terz stoßen, in Stellung.
27. Vorrücken in Kreuz-Moulinet und Kolbenhiebe (ohne Bajonett).
28. Links auf's Gewehr gestützt, sich mit der rechten Hand mit dem Säbel vertheidigen.

Nachdem die Gewehre an Ort gebracht (in Pyramide oder an die Mauern gestellt):

Acht! zu den Gemeinübungen.

III. Gemeinübungen ohne und mit Gewehr.

1. In Linie marschirt auf! rechts richt't Euch! steht! rechts um!
2. Flanken-Marsch im gewöhnlichen Schritt, in der Umzugslinie.
3. In Paaren links marschirt — auf!
4. In Sectionen von 4 Gliedern, im Laufschritt — Marsch!
5. Nachdem mit Sectionen im gewöhnlichen Geschwind- und Sturmschritt gegangen:
6. In Linie brecht ab! Einfacher Gegenzug rechts und links.
7. Wechselseitiger Gegenzug, rechts und links abmarschiren.
8. Gegenzug nach innen in Paaren!
9. Nach außen mit Armstoßen seitwärts, nach innen mit Armstoßen vorwärts.
10. Gegenzug mit Paaren, rechts und links abmarschiren — Marsch!
11. (Hinten angekommen) Gegenzug nach innen in Sectionen von 4 Gliedern.
12. Wechselseitiger Gegenzug in Sectionen — Marsch!
13. Gegenzug nach innen mit Sectionen von 8 Gliedern, im Sturmschritt — Marsch!
14. In Flanke rechts oder links — um! Halt!
15. Erfolgt nun im Stehen: Vorziehen links und rechts und Rückziehen.
16. Bockspringen in Flankenstellung; Bockspringen über doppelte Glieder.
17. Das Ueberziehen im Laufe über die in Front niederknieenden Sectionen.
18. Das Ueberziehen über 2 oder 3 aneinandergereihte Sectionen.

Anmerkung. Erst nach guter Einübung sollen alle diese Bewegungen mit Waffen ausgeführt werden.

Taf

II. Uebungen mit dem Bajonettgewehre.

(Fortsetzung.)

18. Voltesprung rechts und links mit verhängtem Gewehre.
19. Wechselseitige Kniestütze mit gefälltem Gewehre oder Kopfparade.
20. Strecklage vorwärts und das Gewehr anlegen (zielen).

Complicirte Uebungen mit dem Bajonettgewehre.

21. Quart pariren, Terz nachstoßen, ein Sprung rückwärts mit Kopfparade.
22. Terz pariren, Quart nachstoßen und Prim links pariren.
23. Appell! Primstoß und Kolbenstoß, Sprung rückwärts und Tief-Terz pariren.
24. Avanciren! Quart stoßen, Prim rechts pariren, Sprung rückwärts in Stellung.
25. Voltesprung links, Prim stoßen, Sprung rückwärts mit Kopfpariren.
26. Wurfstoß, Sprung seitwärts rechts, Terz pariren und Terz stoßen, in Stellung.
27. Vorrücken in Kreuz-Moulinet und Kolbenhiebe (ohne Bajonett).
28. Links auf's Gewehr gestützt, sich mit der rechten Hand mit dem Säbel vertheidigen.

Nachdem die Gewehre an Ort gebracht (in Pyramide oder an die Mauern gestellt):

Acht! zu den Gemeinübungen.

III. Gemeinübungen ohne und mit Gewehr.

1. In Linie marschirt auf! rechts richt't Euch! steht! rechts um!
2. Flanken-Marsch im gewöhnlichen Schritt, in der Umzugslinie.
3. In Paaren links marschirt — auf!
4. In Sectionen von 4 Gliedern, im Laufschritt — Marsch!
5. Nachdem mit Sectionen im gewöhnlichen Geschwind- und Sturmschritt gegangen:
6. In Linie brecht ab! Einfacher Gegenzug rechts und links.
7. Wechselseitiger Gegenzug, rechts und links abmarschiren.
8. Gegenzug nach innen in Paaren!
9. Nach außen mit Armstoßen seitwärts, nach innen und Armstoßen vorwärts.
10. Gegenzug mit Paaren, rechts und links abmarschiren — Marsch!
11. (Hinten angekommen) Gegenzug nach innen in Sectionen von 4 Gliedern.
12. Wechselseitiger Gegenzug in Sectionen — Marsch!
13. Gegenzug nach innen mit Sectionen von 8 Gliedern, im Sturmschritt — Marsch!
14. In Flanke rechts oder links — um! Halt!
15. Erfolgt nun im Stehen: Vorziehen links und rechts und Rückziehen.
16. Bockspringen in Flankenstellung; Bockspringen über doppelte Glieder.
17. Das Uebersetzen im Laufe über die in Front niederknieenden Sectionen.
18. Das Uebersetzen über 2 oder 3 aneinandergereihte Sectionen.

Anmerkung. Erst nach guter Einübung sollen alle diese Bewegungen mit Waffen ausgeführt werden.

IV. Uebungen mit Säbeln.

Cavaleriefechten. Hiebe und Stöße für den Infanteristen im Handgemenge.

Einleitende Bewegungen.

Die Aufstellung ist gleich der vorigen, nur stehen die Sectionen in Front anstatt in Flanke.

Wir nehmen für diese Fechtart die Spreizstellung seitwärts und lassen das Säbelfechten aus der gewöhnlichen Fechterstellung in einer spätern Abtheilung folgen.

Als Vorübungen ordne man einige Freiübungen, als: Rumpfbeugen und Armübungen an. Sodann:

Ergreift die Säbel! In Linie marschirt auf!

In Sectionen von 4 Gliedern rechts zieht vor, zu großem Abstande! Front! (Der Säbel befindet sich bis dahin an der linken Leibesseite, in der linken Hand.)

Säbel aus der Scheide in 4 Tempos — 1, 2, 3, 4! (an die rechte Leibesseite gebracht.)

Fertig zum Aufsitzen! oder einfach: in Stellung! (Spreizstellung rechts; der Daumen der linken Hand hakt vor dem Leibe in den Hosenbund ein.)

In Front Abstand nehmen; in der Rumpfbeuge vorwärts, den Säbel vorstrecken.

Rechts Abstand nehmen, mit Rumpfdrehen und -Beugen rechts seitwärts.

In Deckung rechts! — Terzparade rechtshin.

In Deckung links! — Quartparade linkshin und zurück in Stellung.

1. Einfache Hiebe, Stöße und Paraden.

7 Hiebe und 3 Stöße.

Acht! — Fertig zum Angriff! — Säbelkorb in Magenhöhe, Klinge vorwärts.

Zum Angriff! in die erste Hiebhalte, als:

1. Erster Hieb! Faust über der rechten Schulter; Hieb von der rechten zur linken Seite schräg abwärts geführt.
2. Zweiter Hieb! Faust über der linken Schulter; Hieb von der Linken zur Rechten ab.
3. Dritter Hieb! Arm gestreckt rückwärts; Klinge steil, Hieb nach vornen an dem rechten Bein vorüber.
4. Vierter Hieb! Faust an der linken Brust, Klinge steil; Hieb abwärts nach vornen geführt und gleich aufgeschwungen zum
5. Fünften Hieb! Arm seitwärts rechts in Höhe der Schulter, Klinge liegt hinten am Halse; der Hieb fällt in Quart horizontal von der Rechten zur Linken.
6. Sechster Hieb! Faust über der linken Schulter; Hieb fällt in Terz von der Linken zur Rechten.
7. Siebenter Hieb! Der Arm erhebt sich gekrümmt über den Kopf, Klinge zurück; der Hieb fällt in Prim senkrecht über den Kopf des Gegners; zurück in Stellung oder erste Säbelhalte.

IV. Uebungen mit Säbeln.

Cavaleriefechten. Hiebe und Stöße für den Infanteristen im Handgemenge.

1. Einfache Hiebe, Stöße und Paraden.

7 Hiebe und 3 Stöße.

(Fortsetzung.)

Fertig zum Stoß! (wie zum Angriff auf Hieb.)

1. In Quart — stoßt! Faust in Quartlage in Magenhöhe; stoßt gerade aus!
2. In Seconde — stoßt! Faust vor der rechten Schläfe, Spitze tiefer, stößt vor.
3. In Terz — stoßt! Faust über der rechten Hüfte stößt vorwärts.

Stellung! Acht! — zu den Paraden! Deckungen rechts.

1. Erste Parade! — über der rechten Schulter in Terz, Klinge steil.
2. Zweite Parade! — „ „ „ „ in Quart, „ „
3. Dritte Parade! — Arm und Klinge strecken abwärts, das rechte Bein nach hinten deckend.
4. Vierte Parade! — Arm und Klinge strecken abwärts, das rechte Bein nach vornen deckend, Schneide vornen.
5. Fünfte Parade! — Oberkörper beugt vor, Arm mit verhängter Klinge streckt sich vor, die Brust gegen Bajonett- oder Lanzenstoß deckend.
6. Sechste Parade! — Der Oberkörper dreht rechts nach hinten, Arm streckt mit verhängter Klinge nach hinten.
7. Siebente Parade! — Kopfparade von der rechten Seite, die Klinge quer über den Kopf erhoben, Schneide nach oben.
8. Parade gegen die Stöße rechts — Stoß rechts — parirt! Der Oberkörper dreht rechts, die Faust liegt mit gekrümmtem Arme in Höhe der Schulter, Klinge steil, schlägt den Stoß mit abgeschwungener Klinge nach hinten ab.

Folgen unmittelbar darauf dieselben Paraden an der linken Leibesseite, d. h. Rumpf in den Hüften links gedreht, der Säbel bleibt in der rechten Faust.

Halt! in erste Stellung und Säbelhalte. — In geschlossener Stellung — steht!

Waffen niederlegen in 2 Tempos — Waffen ab!

Ruht! (Kurze Pause) dann: Steht! — Wechsel! Säbel in die linke Hand.

Anmerkung. Nach dieser so wie nach allen folgenden Abtheilungen der Waffenübungen sollen, um die Arme auszuruhen und die Beine zu üben, eine kleine Abtheilung von Beinübungen als Freiübungen folgen.

VI.

2. Die 7 Hiebe mit einem Stoße nach derselben Seite.

Acht! Waffen auf! in 2 Tempos. — In Stellung zum Gefecht — steht!
Fertig zum Angriff! — Angriff! — Erfolgt die erste Hiebhalte.

Nach jedem der in der ersten Abtheilung enthaltenen 7 Hiebe geht die Faust schnell an die rechte Schläfe in Secondelage, und auf „Stoßt!" wird kräftig in Seconde nach der Richtung hin gestoßen, wo der Hieb hinfiel; dies gilt für:

1. Erster Hieb! und Stoßt! (in 2 Tempos.)
2. Zweiter Hieb! und Stoßt!
3. Dritter Hieb! und Stoßt!
4. Vierter Hieb! und Stoßt!
5. Fünfter Hieb! und Stoßt!
6. Sechster Hieb! und Stoßt!
7. Siebenter Hieb! und Stoßt!

Anmerkung. Die Hiebe müssen gut aus dem Faustgelenke geschwungen werden, um rasch zur Stoßlage zu kommen.

8. Halt! — Wechsel! Waffe in die Hand.

Folgen dieselben Uebungen wie rechts.

Acht! Waffen ab!

Als Freiübungen nehme man: Rumpfdrehen, Rumpfkreisen, Rumpfschweben und Rumpfschwenken, Armkreisen und Kopfübungen.

3. Die 7 Hiebe mit Stoß auf die entgegengesetzte Seite.

Acht! Waffen auf! — In Stellung — steht!
Fertig zum Angriff! — Angriff!

Erklärung. Wie in der vorigen Abtheilung nach derselben Seite, so werden hier die Stöße von der rechten Schläfe aus in Seconde nach der entgegengesetzten Seite geführt, nachdem der Säbel aus dem Faustgelenke einen ganzen Kreis geschwungen.

Folgen in der beschriebenen Weise die Hiebe mit Stoß von 1 bis 7. Nur muß nach dem siebenten Hiebe der Stoß rückwärts geführt werden. Dieselben Bewegungen mit der linken Hand.

Halt! Geschlossene Stellung! Waffen ab! Ruht!

Nach einer Pause:

Waffen auf! — In Stellung — steht!

Folgen die Grätschsprünge vor-, rück- und seitwärts, den Säbel ruhig an der rechten Seite (gewöhnliche Säbelhalte) haltend.

Darnach Doppelsprünge, Sprünge mit Volten und Sprünge mit ganzen Wendungen (Drehsprünge).

VI. Säbelfechten aus der gewöhnlichen Auslage und Stellung.

(Für Waffen-Uebung bearbeitet.)

1. Einleitung.

Ergreift die Säbel! — In Frontlinie marschirt auf!

In Sectionen von 8 Gliedern — mit Umzug rechts rückwärts — vor die rechten Führer zieht vor! zu großen Abstande — Marsch!

Acht! in Stellung zum Fechten (en garde)! in 4 Tempos.

1. Eins! — Die rechte Hand greift im Bogen an den Säbelkorb (Säbel ist bisher an der linken Leibesseite), während der Körper 1/4 Drehung links macht; rechter Fuß vor, Blick über die linke Schulter.
2. Zwei! — Der Säbel wird gezogen und in 2 Terzschwingungen rechts geschwungen, während der rechte Fuß zu gleicher Zeit einen Seitschritt macht und die linke Hand auf den Rücken sich legt.
3. Drei! — Zwei Quartschwingungen linkshin in geschlossener Stellung.
4. Vier! — Vier Kreuzschwingungen vor dem Leibe; bei der letzten Schwingung tritt der rechte Fuß einen starken Schritt vor in Fechterstellung, d. h. en garde! Bei der gewöhnlichen Stellung und Auslage liegt der Säbel hoch in Terz, d. h. steile Auslage. Das Gewicht des Körpers ruht mehr auf dem linken Bein, dessen Knie stärker gebeugt ist, als das des rechten Beines; Rumpf aufrecht in den Hüften, die rechte Brust etwas tiefer als die Schulter; Arm leicht gekrümmt; Schneide nach außen; Klinge etwas vorgelegt. — Appell! — Doppel-Appell!
5. Auslage in Quart! Faust dreht nach innen, nach der Linken, Knöchel unten.
6. Auslage in Seconde! (verhängte oder tiefe Auslage.) Klinge nach unten rechts, Schneide nach außen.
7. Auslage in Semicercle! (in Tiefquart; ist die schwächste Auslage.) Die Faust dreht mit verhängter Klinge nach innen in Höhe der Brust; Schneide nach innen; Arm stark gekrümmt; en garde!
8. Streckung vorwärts! — vom linken zum rechten Knie vorbeugen, während der Arm sich reckt.
9. Ausfall! — rechtes Bein zum rechten Winkel gekrümmt; linkes gestreckt; Oberkörper aufrecht.
10. En garde! Ruht! Vor der Mensur abtreten! (mit doppeltem Appell!)

2. Hiebe und Stöße für den ganzen Körper.

(Militärisches Fechten.)

1. Ausfall mit Hieb in Quart! horizontal nach der linken Kopfseite des Gegners.
2. „ „ „ „ Terz! „ „ „ „ rechten „
3. „ „ Brust-Hieb! schräg über die Brust, Faust etwas höher als die Säbelspitze.

VI. Säbelfechten aus der gewöhnlichen Auslage und Stellung.

(Für Massen-Uebung bearbeitet.)

1. Einleitung.

Ergreift die Säbel! — In Frontlinie marschirt auf!
Zu Sectionen von 8 Gliedern — mit Umzug rechts rückwärts — vor die rechten Führer zieht vor! zu großem Abstande — Marsch!
Acht! in Stellung zum Fechten (en garde)! in 4 Tempos.

1. Eins! — Die rechte Hand greift im Bogen an den Säbelkorb (Säbel ist bisher an der linken Leibesseite), während der Körper 1/4 Drehung links macht; rechter Fuß vor, Blick über die linke Schulter.
2. Zwei! — Der Säbel wird gezogen und in 2 Terzschwingungen rechts geschwungen, während der rechte Fuß zu gleicher Zeit einen Seitschritt macht und die linke Hand auf den Rücken sich legt.
3. Drei! — Zwei Quartschwingungen linkshin in geschlossener Stellung.
4. Vier! — Vier Kreuzschwingungen vor dem Leibe; bei der letzten Schwingung tritt der rechte Fuß einen starken Schritt vor in Fechterstellung, d. h en garde! Bei der gewöhnlichen Stellung und Auslage liegt der Säbel hoch in Terz, d. h. steile Auslage. Das Gewicht des Körpers ruht mehr auf dem linken Bein, dessen Knie stärker gebeugt ist, als das des rechten Beines; Rumpf aufrecht in den Hüften; die rechte Brust etwas tiefer als die Schulter; Arm leicht gekrümmt; Schneide nach außen; Klinge etwas vorgelegt. — Appell! — Doppel-Appell!
5. Auslage in Quart! Faust dreht nach innen, nach der Linken, Knöchel unten.
6. Auslage in Seconde! (verhängte oder tiefe Auslage.) Klinge nach unten rechts, Schneide nach außen.
7. Auslage in Semicercle! (in Tiefquart; ist die schwächste Auslage.) Die Faust dreht mit verhängter Klinge nach innen in Höhe der Brust; Schneide nach innen; Arm stark gekrümmt; en garde!
8. Streckung vorwärts! — vom linken zum rechten Knie vorbeugen, während der Arm sich reckt.
9. Ausfall! — rechtes Bein zum rechten Winkel gekrümmt; linkes gestreckt; Oberkörper aufrecht.
10. En garde! Gruß! Von der Mensur abtreten! (mit doppeltem Appell!!)

2. Hiebe und Stöße für den ganzen Körper.

(Militärisches Fechten.)

1. Ausfall mit Hieb in Quart! horizontal nach der linken Kopfseite des Gegners.
2. „ „ „ „ Terz! „ „ „ rechten „ „ „
3. „ „ Brust-Hieb! schräg über die Brust, Faust etwas höher als die Säbelspitze.

VIII.

4. Ausfall mit Seconde-Hieb! zwischen rechte Hüfte und Achselhöhe.
5. " " Prim-Hieb! gerade über den Kopf.
6. " " Hieb in Tief-Quart! vom Gürtel nach oben bis zum Gesichte.
7. " " " " hohe Terz! schräg über die rechte Schläfe.
8. " " " " hohe Quart! " " " linke "
9. " " äußerem Beinhieb! auf die äußere Seite des rechten Beines.
10. " " innerem " " " innere " " " "
11. " " Stoß in Quart! Faust (mit Knöchel unten) hoch, Spitze tief.
12. " " " " Terz! Faust (Knöchel oben) tief, Spitze hoch.
13. " " " " Seconde oder auch Prim! hohe Faust, tiefe Spitze; bei Seconde liegen die Knöchel oben; bei Prim ist der kleine Finger oben.

3. Paraden.

1. Parade gegen Quart-Hieb! Faust nach innen links.
2. " " Terz-Hieb! " " außen rechts.
3. " " Brust-Hieb! Klinge schrägabwärts über die Brust.
4. " " Seconde-Hieb! Klinge verhängt nach außen rechts.
5. " " Prim-Hieb! Klinge schräg über den Kopf.
6. " " Tiefquart-Hieb! mit etwas vorgesenkter steiler Klinge oder, wie bei der Brustparade, mit verhängter Klinge, aber mehr gegen den Leib gezogener Spitze.
7. Parade gegen hohen Terz-Hieb! Faust hoch, Klinge schräg über der rechten Schläfe.
8. " " " Quart-Hieb! " " " " " " linken "
9. " " äußern Bein-Hieb! mit tiefverhängter Klinge nach außen rechts.
10. " " innern " " " " " innen links.
11. " " Quart-Stoß! mit steiler Klinge rechts hoch ablaufen lassen.
12. " " Terz-Stoß! mit verhängter Klinge nach außen ablaufen lassen.
13. " " Seconde- und Prim-Stoß! mit verhängter Klinge hoch nach innen ablaufen lassen; fällt der Stoß tiefer, in Semicercle ablaufen lassen.

Nachdem nun die Paraden, verbunden mit Hieben, Stößen und Liegestützen, geübt worden, ordne man zum Schluß an:

4. Marschübungen mit Gesang.

Z. B.: „Hinaus in die Ferne."

1. In einer Reihe in der Umzugslinie.
2. In Paaren.
3. In Sectionen von 4 Gliedern.
4. Abbrechen in Paare.
5. Gegenzug nach außen.
6. Gegenzug nach innen und mit Paaren nach außen.
7. Gegenzug nach innen mit Sectionen von 4 Gliedern.
8. In der Schlängellinie.
9. Im Kettenzug — und endlich

Ohne Gesang einige Laufübungen.

Anmerkung. Die Uebungen mit Gesang können auch so geordnet werden, daß abwechselnd ein Vers im Stehen, einer im Gehen gesungen wird.

IV. Uebungen mit Säbeln.

Cavalleriefechten. Hiebe und Stöße für den Infanteristen im Handgemenge.

3. Die 7 Hiebe mit Stoß auf die entgegengesetzte Seite.

(Fortsetzung.)

Für die nun folgenden Sprünge, verbunden mit Hieben, Paraden und Stößen, erweitere man den Abstand.

1. Einen Sprung vorwärts mit 1. Hieb.
2. " " rückwärts " 2. "
3. " " seitwärts links mit 3. Hieb.
4. " " " rechts " 4. "
5. Doppelsprung vorwärts mit 5. und 6. "
6. Zwei Sprünge rückwärts " 6. " 5. "
7. Einen Sprung vorwärts mit 7. oder Kopfhieb und Voltesprung rechts mit Kopfparade.
8. " " rückwärts mit der 5. Parade, Volte links und Seconde-Stoß.
9. Doppelsprung vorwärts mit 1. und 2. Hieb, Sprung rechts mit 4. Parade.
10. Sprung vorwärts und ganze Wendung links mit Doppelhieb 5. und Parade 4.
11. Doppel-Volte mit 3. und 4. Hieb und ganzer Wendung rechts und Kopfparade.

Halt! Waffen ab! — Ruht!

Nach einer Pause:

Waffen auf!

4. Dauerübungen in zusammengesetzten Hieben und Stößen.

1. Erster und zweiter Hieb mit Seconde-Stoß in 3 Tempos.
2. Dritter und vierter Hieb mit " " " "
3. Fünfter und sechster Hieb mit " " " "
4. Vierter und siebenter Hieb mit Stoß rückwärts in Quart.

Erklärung. Der Stoß geht immer dahin, wo der erste Hieb jeder Zusammensetzung hinfiel. Diese vier Uebungen werden zuerst der Reihe nach je ein Mal durchgenommen und sodann als Dauerübungen wiederholt, indem jede Parthie in strenger Ordnung und bestmöglichem Zusammenwirken ununterbrochen auf's Commando 4 bis 6 Mal durchgehauen wird. — Nach dem Stoß wird jedes Mal wieder zum ersten Hieb der betreffenden Parthie übergegangen und so lange fortgesetzt, bis commandirt wird:

IV. Uebungen mit Säbeln.

Cavaleriefechten. Hiebe und Stöße für den Infanteristen im Handgemenge.

3. Die 7 Hiebe mit Stoß auf die entgegengesetzte Seite.

(Fortsetzung.)

Für die nun folgenden Sprünge, verbunden mit Hieben, Paraden und Stößen, erweitere man den Abstand.

1. Einen Sprung vorwärts mit 1. Hieb.
2. „ „ rückwärts „ 2. „
3. „ „ seitwärts links mit 3. Hieb.
4. „ „ „ rechts „ 4. „
5. Doppelsprung vorwärts mit 5. und 6. „
6. Zwei Sprünge rückwärts „ 6. „ 5. „
7. Einen Sprung vorwärts mit 7. oder Kopfhieb und Voltesprung rechts mit Kopfparade.
8. „ „ rückwärts mit der 5. Parade, Volte links und Seconde-Stoß.
9. Doppelsprung vorwärts mit 1. und 2. Hieb, Sprung rechts mit 4. Parade.
10. Sprung vorwärts und ganze Wendung links mit Doppelhieb 5. und Parade 4.
11. Doppel-Volte mit 3. und 4. Hieb und ganzer Wendung rechts und Kopfparade.

Halt! Waffen ab! — Ruht!

Nach einer Pause:

Waffen auf!

4. Dauerübungen in zusammengesetzten Hieben und Stößen.

1. Erster und zweiter Hieb mit Seconde-Stoß in 3 Tempos.
2. Dritter und vierter Hieb mit „ „ „ „ „
3. Fünfter und sechster Hieb mit „ „ „ „ „
4. Vierter und siebenter Hieb mit Stoß rückwärts in Quart.

Erklärung. Der Stoß geht immer dahin, wo der erste Hieb jeder Zusammensetzung hinfiel. Diese vier Uebungen werden zuerst der Reihe nach je ein Mal durchgenommen und sodann als Dauerübungen wiederholt, indem jede Parthie in strenger Ordnung und bestmöglichem Zusammenwirken ununterbrochen auf's Commando 4 bis 6 Mal durchgehauen wird. — Nach dem Stoß wird jedes Mal wieder zum ersten Hieb der betreffenden Parthie übergegangen und so lange fortgesetzt, bis commandirt wird:

Wechsel zum 3. und 4. Hieb! ꝛc.

Endlich können die angegebenen Parthien auch außer der Reihenfolge commandirt werden, z. B.

3. Parthie — 1. Parthie — wechselt! 4. Parthie — wechselt! ꝛc.

Diese Art von Uebungen mit Waffen sind von nicht geringer Bedeutung sowohl in turnerischer, als auch in militärischer Beziehung, weil sie zugleich Ordnungs- und Dauerübungen sind, ungemein kräftigen und die Masse beleben.

V. Bocksprünge oder Uebergrätschen mit Waffen.

Zu den folgenden Uebungen muß der Abstand zwischen den Gliedern des Reihenkörpers wenigstens 6 Schritte betragen.

1. Uebergrätschen der Einzelnen über ihre Vormänner; Aufsetzen der einen Hand, während die andere die Waffe hoch hält.
2. Frei-Uebergrätschen, ohne Aufsetzen der Hände.

Anmerkung. Die Hintersten, d. h. die, welche alle ihre Vormänner übersprungen, reihen sich vor die Vordern an oder laufen im Gegenzug auf ihre Plätze zurück, worauf „rechts umkehrt" gemacht wird. Diejenigen, welche den Bock bilden, nehmen eine etwas gebückte Stellung mit Vorschritt.

3. Uebersetzen der Einzelnen über 2 oder 3 in Länge angereihte Glieder: a. mit Aufsetzen der Hand, b. als freier Längensprung.

Die, welche den lebendigen Schwingel bilden, halten ihre Waffen nahe an sich geschlossen, indem sie sich schwach darauf stützen. Der Uebersprungene reiht vornen an, der Hintere springt.

4. Uebersetzen über die vor den Reihenkörper aufgestellten Sprunggeräthe, als: Schwingel, Springbock, oder Springel mit weit ausgedehntem Seile. a. Uebergrätschen der Einzelnen am Bock; b. Wendeüberſprung von Zweien am Schwingel; c. der Frei-Hochsprung von 4 Gliedern auf ein Mal am Seil; d. der Weitesprung von 4 Gliedern.

Bei den zwei ersten Sprunggeräthen soll die Waffe bald von der linken, bald von der rechten Hand gehalten werden. — Die Waffen hiefür mögen sein: Säbel, Stäbe, Keulen oder Gewehre.

Wo der Platz es erlaubt, können Bock, Schwingel und Springel zugleich vor den Reihenkörper gestellt werden; letzteren theilt man in diesem Falle in 3 Spring-Colonnen, wovon jeder ein Geräth zugetheilt wird, die ganze Masse jedoch zugleich übt.

Es ist gut, die Uebenden nach obiger Abtheilung noch eine kurze Weile mit einfachen Gemeinübungen im Gehen zu beschäftigen, um sie allmälig zu erholen. Darnach:

Halt! Waffen an Ort! Ruht!

Dritter

Geräthe

Tafe

I. Reckübungen.

1. Hangübungen.

1. Hang mit Auf- oder Ristgriff. — Hang mit Unter- oder Kammgriff. — Hang mit Zwie- oder Speichegriff. — Hang mit Ellengriff oder Ellenhang.
2. Beidhandiges Wechselhangen, aus einem Griff in die anderen.
3. Ziehklimmen mit Unter-, Auf- und Speichegriff.
4. Hangeln seitwärts mit Auf- und Untergriff, wechsel- und beidhandig.
5. Hangeln im Querhang mit Speichegriff: a. mit Nachgreifen, b. mit Uebergreifen der Hände.
6. Vorder-Armhang und Hinter-Armhang, wechsel- und beidarmig.
7. Armhang rücklings.
8. Kniehang mit und ohne Hülfe der Hände; Hangeln im Kniehang.
9. Hang in einem Kniegelenk und einer Hand, im Querhang und Querschwebehang.
10. Querliegehang vorlings in beiden Händen und beiden gekreuzten Füßen.
11. Querliegehang rücklings „ „ „ oder Schwimmhang.
12. Einbeiniger Kniehang, während das andere Bein gestreckt die Fußspitze an das Reck anstemmt.
13. Fußristhang. (Die beiden letzten Uebungen sollen erst bei größerer Fertigkeit versucht werden.)
14. Schwingen mit Auf-, Unter- und Zwiegriff.
15. Schwingen mit Griffwechsel.
16. Schwingen in den verschiedenen Armhang-Arten.
17. Schwunghangeln seitwärts mit gekrümmten Armen.
18. Schwunghangeln im Querhang, vor- und rückwärts; ebenso im Vorder-Armhang.
19. Schwingen mit Händeklappen.
20. Drehschwung, wechsel- und beidhandig.
21. Durchschwung der Beine zwischen den Armen, von der Erde aus und dann aus dem Hang.
22. Nesthang, mit Abschwung vor- und rückwärts.
23. Stehschwung aus dem Kniehang.
24. Beinübungen im Seit- und Querhange, als: Beinschnellen, Spreizen, Grätschen, Beinschweben.
25. Ziehklimmen im Querhange und Ablassen der einen Hand.
26. Ziehklimmen mit einer Hand.

Turnen.

X.

2. Stütz- und Sitzübungen.

1. Hüpfen in den Stütz und Abschnellen rückwärts.
2. Griffwechsel im Stütz wechselhandig und Handeln im Stütz.
3. Streckstütz auf einem Arm und Streckstütz rücklings.
4. Handeln im Seitsitz auf einem Schenkel.
5. Handeln im Reitsitz vor- und rückwärts.
6. Handeln im Seitsitz auf beiden Schenkeln.
7. Knieaufschwung vor- und rückwärts: a. mit aufgelegten Armen; b. Knie zwischen den Händen; c. beide Hände zwischen dem Knie innerhalb.
8. Felgaufschwung aus dem Stande und Abschwung vorwärts oder mit Abschnellen.
9. Felgaufschwung aus dem Hange mit Auf- und Untergriff: a. mit Abschwung rückwärts aus dem Sitz; b. mit Knieabschwung; c. mit Ristabsprung, grätschend.
10. Felgaufschwung aus dem Armhang und Felgaufschwung mit einer Hand aus dem Stande.
11. Wende- und Kehrabsprung aus dem Stande und im Stütze.
12. Wechselseitige Kniewelle vor- und rückwärts.
13. Armwelle vor- und rücklings. (Aus dem Armhang rücklings mit Unter- und Oberschwung.)
14. Mühlaufschwung aus dem Seit- und Querhange.
15. Mühle vor-, rück- und seitwärts und Mühle seitwärts mit einer Hand.
16. Bauchwelle mit Unter- und Oberschwung.
17. Kreuzbiege.
18. Knickstütz vorwärts zum Anmunden und Knickstütz rückwärts.
19. Rückenwelle: a. aus der Knickstütz; b. aus dem Sitz.
20. Sitzwelle vor- und rückwärts: a. Hände innerhalb; b. außerhalb der Kniee.
21. Wechselseitige Knickstütz (auf einer Hand).
22. Knickstütz rückwärts mit Zwiegriff.
23. Knickschweben rücklings.
24. Drehhandeln in der Knickstütz.
25. Felgaufzug mit gestreckten Armen und ohne Schwung.
26. Freier Felgüberschwung mit Abschnellen rückwärts.
27. Kreuzaufzug mit Unter- und Aufgriff.
28. Kreuzaufschwung mit Zwiegriff aus dem Stande und aus dem Hange.
29. Ristwelle grätschend.
30. Sitzwechsel rechts und links aus dem Seitsitze mit Hülfe der Hände.
31. Wechselseitiges Beinüberschlagen aus dem Reitsitze, ohne Hände.
32. Beidbeiniges Ueberschlagen aus dem Seitsitze. (Auch mit Drehung.)

VII. Uebungen an der Sturmschanze.

(Mit Sprunggraben, Sturmschanze, Tiefsprungterrasse, Steigmauer mit Geräthen und Schwebebäumen.)

Beim ersten Blick auf unsere Zeichnung erklärt sich wohl der Zweck dieses Apparates. Kaum dürfte auf dem ganzen Gebiete des Turnens und der Militär-Gymnastik eine Uebungsweise gefunden werden, die für den Soldaten sowohl als auch für den Turner von so hoher Bedeutung und von so practischem Nutzen wäre, als die an vorliegender Sturmschanze. Denken wir uns einen nach der Zeichnung hergerichteten Grenzwall von 12 bis 15 Meter Länge und etwa 8 Meter Höhe im Durchschnitt. Der etwa 8 Meter von der Sturmschanze entfernt gezogene Sprunggraben mag 12 Fuß Breite und 3—4 Fuß Tiefe betragen; jener hinter der Steigmauer mit Schwebebäumen versehene Graben kann jedoch eine Breite von 10 Meter haben. Der unterste Absprung an der Seitenterrasse beträgt etwa 12 Fuß, die oberen verhältnißmäßig weniger. An der andern Seite der Schanze, also auf der entgegengesetzten Seite der Tiefsprungterrasse, sind schräge Steigbretter oder eine steile Fugenwand zum Steigen oder endlich horizontale Leitern angebracht. Die Sturmschanze darf nicht zu steil, sondern nur allmälig aufsteigen. Die hintere Mauer muß so gebaut werden, daß Unterbrechungen, Höhlungen und Fugen darin bleiben zum Auf- und Absteigen; ferner sind an derselben angebracht: schräge Stangen, schräge und steile Leitern, Strickleitern, Taue, Knotentaue, Zapfen oder Stollenmaste.

Zu einem Abstande von 30 bis 40 Schritten vor der Sturmschanze denken wir uns eine Abtheilung oder Riege von 20 Mann in 2 Reihen oder, wenn es mehr sind, in 2 Sturm-Colonnen zur Uebung aufgestellt.

Anmerkung. Die folgenden Uebungen sollen zuerst ohne Waffen und Gepäck, später in Ausrüstung ausgeführt werden.

1. Wettstürmen der einzelnen Reihen über den Sprunggraben hinweg bis zur Hochfläche der Schanze und in mäßigem Laufschritte wieder zum Ausgangspunkte zurück.
2. Die gleiche Uebung bis zur Hochfläche, von dort in guter Ordnung bis zum oder in den Graben zurückziehen, nochmals aufstürmen und dann zur Stelle zurück.
3. Aufstürmen zur Hochfläche und zurückhinken. (Entweder auf dem einen Beine bis zum Graben und den Rest auf dem andern Beine, oder die ganze Strecke auf dem gleichen Beine.)
4. Aufstürmen der ersten Reihe — die zweite folgt, sobald die erste den Graben erreicht oder passirt. — Zurücktragen der Ersteren von der Hochfläche aus, sei es auf dem Rücken oder Zwei tragen Einen.
5. Das Vertheidigen der Hochfläche von der einen Sturm-Colonne gegen die andere.
6. Aufstürmen und an den Steig- und Klettergeräthen der entgegengesetzten Mauer absteigen und, ohne den Graben mit den Schwebebäumen zu passiren, zurück zur Stelle laufen.
7. Die gleiche Uebung mit Uebergehen der Schwebebäume.
8. Aufstürmen, Ab- und Zurücksteigen, und zur Stelle zurück.

VII. Uebungen an der Turnschanze.

(Mit Sprunggraben, Sturmschanze, Tiefspringterrasse, Steigmauer mit Geräthen und Schwebebäumen.)

Beim ersten Blick auf unsere Zeichnung erklärt sich wohl der Zweck dieses Apparates. Kaum dürfte auf dem ganzen Gebiete des Turnens und der Militär-Gymnastik eine Uebungsweise gefunden werden, die für den Soldaten sowohl als auch für den Turner von so hoher Bedeutung und von so practischem Nutzen wäre, als die an vorliegender Turnschanze. Denken wir uns einen nach der Zeichnung hergerichteten Erdaufwurf von 12 bis 15 Meter Länge und etwa 8 Meter Höhe im Durchschnitte. Der etwa 8 Meter von der Turnschanze entfernte gezogene Sprunggraben mag 12 Fuß Breite und 3—4 Fuß Tiefe betragen; jener hinter der Steigmauer mit Schwebebäumen versehene Graben kann jedoch eine Breite von 10 Meter haben. Der unterste Tiefsprung an der Seitenterrasse beträgt etwa 12 Fuß, die oberen verhältnißmäßig weniger. An der andern Seite der Schanze, also auf der entgegengesetzten Seite der Tiefsprungterrasse, sind schräge Steigbretter oder eine steile Fugenwand zum Steigen oder endlich horizontale Leitern angebracht. Die Sturmschanze darf nicht zu steil, sondern nur allmälig aufsteigen. Die hintere Mauer muß so gebaut werden, daß Unterbrechungen, Höhlungen und Fugen darin bleiben zum Auf- und Absteigen; ferner sind an derselben angebracht: schräge Stangen, schräge und steile Leitern, Strickleitern, Taue, Knotentaue, Zapfen- oder Stollenmaße.

In einem Abstande von 30 bis 40 Schritten vor der Turnschanze denken wir uns eine Abtheilung oder Riege von 20 Mann in 2 Reihen oder, wenn es mehr sind, in 2 Sturm-Colonnen zur Uebung aufgestellt.

Anmerkung. Die folgenden Uebungen sollen zuerst ohne Waffen und Gepäck, später in Ausrüstung ausgeführt werden.

1. Wettstürmen der einzelnen Reihen über den Sprunggraben hinweg bis zur Hochfläche der Schanze und in mäßigem Laufschritte wieder zum Abgangspunkte zurück.
2. Die gleiche Uebung bis zur Hochfläche, von dort in guter Ordnung bis zum oder in den Graben zurückziehen, nochmals aufstürmen und dann zur Stelle zurück.
3. Aufstürmen zur Hochfläche und zurückhinken. (Entweder auf dem einen Beine bis zum Graben und den Rest auf dem andern Beine, oder die ganze Strecke auf dem gleichen Beine.)
4. Aufstürmen der ersten Reihe — die zweite folgt, sobald die erste den Graben erreicht oder passirt, — Zurücktragen der Ersteren von der Hochfläche aus, sei es auf dem Rücken oder Zwei tragen Einen.
5. Das Vertheidigen der Hochfläche von der einen Sturm-Colonne gegen die andere.
6. Aufstürmen und an den Steig- und Klettergeräthen der entgegengesetzten Mauer absteigen und, ohne den Graben mit den Schwebebäumen zu passiren, zurück zur Stelle laufen.
7. Die gleiche Uebung mit Uebergehen der Schwebebäume.
8. Aufstürmen, Ab- und Zurücksteigen, und zur Stelle zurück.

IX.

9. Das Umlaufen der Sturmschanze beider Colonnen nach entgegengesetzten Seiten, Aufsteigen an der Steigmauer (als Wettübung) und über die Sturmschanze zur Stelle zurücklaufen.
10. Auf- und Niedertragen von Lasten, Kugeln und Steinen; Aufziehen und Aufwinden von Lasten.
11. Aufstürmen und zurück an den Seitentheilen der Schanze; die eine Hälfte (5) durch Tiefsprünge, die andere durch Absteigen an der Fugenwand.
12. Das Aufsteigen an den Seitentheilen: an der Seitenterrasse durch Aufsteigen auf die Schultern oder durch kleine Pyramiden; an der Fugenwand durch Aufsteigen oder durch Ziehklimmen.
13. Aufstürmen und Aufsteigen zweier Colonnen zugleich von den entgegengesetzten Seiten; die Colonne vor der Schanze hat den Graben zu überspringen, die Colonne hinter der Schanze die Schwebebäume zu passiren.
14. Aufstürmen, nachdem die Uebenden durch Stangenspringen über den Graben gesetzt: a. durch Zurücklassen der Springstangen; b. durch Mitnehmen und Zurückspringen.
15. Uebersetzen mit Stangen, Aufstürmen und an der Seitenterrasse herab durch Tiefsprung mit Stangen.
16. Tiefsprünge im Reitsitz auf der Stange und Tiefsprünge zwischen 2 Stangen.
17. Hochsprung mit Stange von der Erde auf die Terrasse.
18. Aufstürmen der ganzen Abtheilung mit gefälltem Gewehre (oder Stangen); auf der Hochfläche angekommen: Einige Uebungen aus dem Bajonettfechten und zurück zur Stelle.
19. Aufstürmen mit gefälltem Gewehre und Zurückgehen mit Kolbenschwingungen, als: Sturmhiebe rechts und links und Kreuz-Moulinets (das Bajonett ist abgenommen). Im Graben angekommen werden die Bajonette wieder aufgesteckt und ein neuer Bajonettangriff bis zur Hochfläche gemacht; dann langsam in guter Ordnung zur Stelle zurück. Anzugeben haben wir noch das Aufstürmen und Zurücklaufen im Zickzack.
20. Auf- und Uebersteigen durch Bildung von Pyramiden aus 7 Mann (unten 4, dann 2 und der Uebersteigende bildet den siebenten; zuerst mit Hülfe der Klettergeräthe und zuletzt ohne Hülfe derselben.) (Siehe Nro. 22 der Tafel „Steigen und Klettern.)
21. Die eine Abtheilung der Mannschaft zieht die Glieder der andern an der Steigmauer auf durch die Bildung von Mantel- oder Riemenketten.

Anmerkungen. 1. Die verschiedenen Uebungen an den Steig- und Klettergeräthen sowie am Schwebebaum werden wir auf einer andern Tafel angeben.

2. Das Stabspringen über Gräben und besonders die Tiefsprünge können mit Waffen nur mit äußerster Vorsicht ausgeführt werden.

I. Reckübungen.

2. Stütz- und Sitzübungen.

(Fortsetzung.)

33. Scheere rückwärts: a. aus dem Sitz; b. aus der Schwebestütz.
34. Scheere vorwärts aus dem Reitsitz.
35. Drehknieweller aus der Streckstütz.
36. Aufschwung zum beidbeinigen Sitz aus dem Kniehang rechts oder links: a. durch Ueberspreizen des hangfreien Beines; b. durch Kreuzüberschwung rückwärts des hangfreien Beines.
37. Ueberschwung aus dem Kniehang zum Armhang rücklings und zum Ellenhang.
38. Freier Wende-Ueberspung aus dem Kniehang.
39. Stemmen: a. wechselseitiges Stemmen mit Armaufziehen und gleicharmig; b. wechselseitiges Stemmen aus dem Hange; c. gleicharmig mit Aufkippen; d. Stemmen ohne Schwung; e. Drehstemmen.
40. Schwungstemmen, und Schwungstemmen mit Felge vorwärts.
41. Schwungstemmen mit Untergriff und mit Wechselgriff.
42. Felgaufschwung aus dem Ellenhang.
43. Schwungstemmen zur Knickstütz rücklings.
44. Riesenaufschwung und Riesenabschwung.
45. Halber Riesenumschwung.
46. Ganzer Riesenumschwung.
47. Knieabschwung aus dem Sitz zum Stande.
48. Halbe Riesen-Kniewelle aus dem Sitz zum Sitz.
49. Riesen-Kniewelle beid- und einbeinig.
50. Knieumschwung zur Drehstütze.
51. Durchhocken und Ueberspreizen aus der Stütz.
52. Aus der Stütz zum Stande auf beiden Füßen mit Kniewelle rückwärts.
53. Schwungstemmen und -beiniges Ueberschwingen mit Drehfelge.
54. Schwungstemmen mit Felge und Grätschabsprung vorwärts. (Die Sohlen auf dem Recke.)
55. Die Wage auf einem Ellenbogen mit Hülfe der andern Hand } aus der Stütz.
56. Die Wage auf beiden Ellenbogen
57. Weitarmige Wage über dem Reck mit ganzem Umschwunge.
58. Drehwage über dem Recke. (Auch mit Felgumschwung.)

Tafe

I. Reckübungen.

2. Stütz- und Sitzübungen.

(Fortsetzung.)

33. Scheere rückwärts: a. aus dem Sitz; b. aus der Schwebestütz.
34. Scheere vorwärts aus dem Reitsitze.
35. Drehkniewelle aus der Streckstütz.
36. Aufschwung zum beidbeinigen Sitz aus dem Kniehang rechts oder links: a. durch Uebergrätschen des hangfreien Beines; b. durch Kreuzüberschwung rücklings des hangfreien Beines.
37. Ueberschwung aus dem Kniehang zum Armhang rücklings und zum Ellenhang.
38. Freier Wende-Uebersprung aus dem Kniehang.
39. Stemmen: a. wechselseitiges Stemmen mit Armauflegen und gleicharmig; b. wechselseitiges Stemmen aus dem Hange; c. gleicharmig mit Aufkippen; d. Stemmen ohne Schwung; e. Drehstemmen.
40. Schwungstemmen, und Schwungstemmen mit Felge vorwärts.
41. Schwungstemmen mit Untergriff und mit Wechselgriff.
42. Felgaufschwung aus dem Ellenhang.
43. Schwungstemmen zur Knickstütz rücklings.
44. Riesenaufschwung und Riesenabschwung.
45. Halber Riesenumschwung.
46. Ganzer Riesenumschwung.
47. Knieabschwung aus dem Sitz zum Stande.
48. Halbe Riesen-Kniewelle aus dem Sitz zum Sitz.
49. Riesen-Kniewelle beid- und einbeinig.
50. Knieumschwung zur Drehstütze.
51. Durchhocken und Uebergrätschen aus der Stütz.
52. Aus der Stütz zum Stande auf beiden Füßen mit Kniewelle rückwärts.
53. Schwungstemmen und beiniges Ueberschwingen mit Drehfelge.
54. Schwungstemmen mit Felge und Grätschabsprung vorwärts. (Die Sohlen auf dem Recke.)
55. Die Wage auf einem Ellenbogen mit Hülfe der andern Hand } aus der Stütz.
56. Die Wage auf beiden Ellenbogen } aus der Stütz.
57. Beidarmige Wage über dem Reck mit ganzem Umschwunge.
58. Drehwage über dem Recke. (Auch mit Felgumschwung.)

XI.

59. Drehwage und Fall in den Armhang rücklings.
60. Wage unter dem Recke: a. Aus dem Sitz rückwärts fallen } mit gebogenen und ge-
61. „ „ „ „ b. Aus dem Sitz vorwärts fallen } streckten Armen.
62. „ „ „ „ c. Aus dem Hang mit Durchschwung.
63. „ „ „ „ d. Querwage mit Zwiegriff.
64. Dreh-Querwage zur Knick- und Streckstütze.
65. Wage auf einer Hand über dem Reck.
66. Hochstand auf dem Reck mit gebogenen Armen.
67. „ „ „ „ „ gestreckten „
68. „ „ „ „ „ Todtenabsprung.

3. Uebungen am Doppel-Reck.

Anmerkung. Von den etwa 2 Fuß von einander und über einander gestellten Recken nennen wir den oberen A und den unteren den Reck B.

1. Klimmhandeln von einem Reck zum andern, wechsel- und gleichhandig.
2. Schwunghandeln auf- und abwärts, gleichhandig.
3. „ „ „ „ mit Wechselgriff.
4. Wechselhandiges Auf- und Niederstemmen; auch aus der Stütz rücklings.
5. Durchschwung aus dem Stande, Aufgriff auf A; Durchschwung aus dem Hange.
6. Sitz auf dem Reck B und Aufstemmen auf A; Niedersprung mit Durchschwung.
7. Durchschwung mit Felgaufschwung auf A; mit Wendeübersprung und Durchschwung.
8. Durchschwung von A in den Armhang rücklings auf B; mit Schwung zurückgreifen und Felgaufzug.
9. Aus dem Armhang rücklings von B in den Kniehang auf A mit Streckstütze auf B; Aufgreifen und Kreuzaufzug über A.
10. Armhang vorlings auf B, Aufschwung zum Fußristhang auf A; Stemmen auf B mit Abschnellen.
11. Felgaufzug im Ellenhang mit Durchschwung. (Hang an A, Rücken gegen B.)
12. Hang der rechten Hand an A, Stemmen der linken auf B; Durchzug der Beine mit Waghalte und dann Felgaufschwung.
13. Armwelle vorwärts aus dem Armhang rücklings auf B zum Nesthang zwischen A und B.
14. Hochstand auf B sich überlehnend auf A mit Niedersprung rückwärts.
15. „ „ „ „ „ „ „ und Niederlassen in die Wage auf einen Arm.

Anmerkung. Für die Uebungen 14 und 15 müssen die Reckholme mehr von einander entfernt sein.

II. Uebungen am Schwingel oder Schwingpferd.

Der Schwingel wird eingetheilt: a. in das Kreuz, b. in den Sattel mit Pauschen und c. in den Hals, und beträgt etwa 6½ bis 7 Fuß Länge und ungefähr 16 Zoll Dicke, gegen den Hals nur 12 Zoll. Derselbe ist mit Holzbeinen versehen zum Hoch- und Niederstellen; wir nehmen eine Höhe von 40 Zoll.

Die Uebungen zerfallen in solche in die Quere und heißen Seitensprünge, und solche in die Länge und heißen Hintersprünge.

1. Seitensprünge.

Alle Uebungen müssen rechts und links gemacht werden.

1. Vorübungen, als: Sitz vorlings; — Stützhüpfeln; — Stützhüpfen mit Anlauf und rückwärts Abschnellen; — Spreizen in der Stütze, wechselseitig und beidbeinig; — Hüpfspreizen aus dem Stande und mit Anlauf.
2. Spreizsitzen auf das Kreuz und auf den Hals, im Schenkelschluß und sofort Absitzen.
3. Reitsitz in den Sattel mit Niedersprung vor- und rückwärts.
4. Kreisschwingen des Beines im Reitsitze und im Seitsitze.
5. Innerer Seitsitz und Sitzwechsel oder Dreh-Sitzwechsel.
6. Aeußerer Seitsitz auf das Kreuz oder den Hals mit Sitzwechsel.
7. Wendeaufsitz und Kehraufsitz mit Anlauf, aus dem Stande und in der Stütze.
8. Wippen aus dem Reitsitze.
9. Scheere rückwärts auf dem Kreuz und Scheere vorwärts auf dem Hals.
10. Kniesprung mit Niedersprung vorwärts ohne Hülfe der Hände.
11. Kniesprung und Aufsprung zum Stande: a. in Schluß-, b. in Grätschstellung.
12. Hocken: Aufsprung zum Stande mit Anlauf und halbe Hocke.
13. Halbe Grätsche mit Niedersprung vorwärts oder mit Schlußsprung in den Sattel.
14. Hocken zum Affensprung und ganzer Affensprung.
15. Schafsprung in den Pauschen.
16. Wolfssprung (kann mit Wende und Kehrabschwung geübt werden).
17. Wendesprung und Kehrsprung.
18. Die Hocke: a. die Hände auf den Pauschen, b. in den Pauschen, c. außer den Pauschen.
19. Die Grätsche auf, in und außer den Pauschen mit Anlauf.
20. Die Grätsche aus dem Stand und in der Stütz von den Pauschen.
21. Doppelhocke aus der Stütz vor- und rückwärts und aus dem Stand.
22. Sägeschwung der Beine in der Reitsitze im Sattel.

Tafel

II. Uebungen am Schwingel oder Schwingpferd.

Der Schwingel wird eingetheilt: a. in das Kreuz, b. in den Sattel mit Pauschen und c. in den Hals, und beträgt etwa $6^1/_2$ bis 7 Fuß Länge und ungefähr 16 Zoll Dicke, gegen den Hals nur 12 Zoll. Derselbe ist mit Hohlbeinen versehen zum Hoch- und Niederstellen; wir nehmen eine Höhe von 40 Zoll.

Die Uebungen zerfallen in solche in die Quere und heißen Seitensprünge, und solche in die Länge und heißen Hintersprünge.

1. Seitensprünge.

Alle Uebungen müssen rechts und links gemacht werden.

1. Vorübungen, als: Stütz vorlings; — Hüpfstützeln; — Hüpfstützen mit Anlauf und rückwärts Abschnellen; — Spreizen in der Stütze, wechselseitig und beidbeinig; — Hüpfspreizen aus dem Stande und mit Anlauf.
2. Spreizsitzen auf das Kreuz und auf den Hals, im Schenkelschluß und sodann Absitzen.
3. Reitsitz in den Sattel mit Niedersprung vor- und rückwärts.
4. Kreisschwingen des Beines im Reitsitze und im Seitsitze.
5. Innerer Seitsitz und Sitzwechsel oder Dreh-Sitzwechsel.
6. Aeußerer Seitsitz auf das Kreuz oder den Hals mit Sitzwechsel.
7. Wendeaufsitz und Kehraufsitz mit Anlauf, aus dem Stande und in der Stütze.
8. Wippen aus dem Reitsitze.
9. Scheere rückwärts auf dem Kreuz und Scheere vorwärts auf dem Hals.
10. Kniesprung mit Niedersprung vorwärts ohne Hülfe der Hände.
11. Kniesprung und Aufsprung zum Stande: a. in Schluß-, b. in Grätschstellung.
12. Hocken; Aufsprung zum Stande mit Anlauf und halbe Hocke.
13. Halbe Grätsche mit Niedersprung vorwärts oder mit Schlußsprung in den Sattel.
14. Hocken zum Affensprung und ganzer Affensprung.
15. Schafsprung in den Pauschen.
16. Wolfssprung (kann mit Wende und Kehrabschwung geübt werden).
17. Wendesprung und Kehrsprung.
18. Die Hocke: a. die Hände auf den Pauschen; b. in den Pauschen; c. außer den Pauschen.
19. Die Grätsche auf, in und außer den Pauschen mit Anlauf.
20. Die Grätsche aus dem Stand und in der Stütz von den Pauschen.
21. Doppelhocke aus der Stütz vor- und rückwärts und aus dem Stand.
22. Sägeschwung der Beine in der Reitstütze im Sattel.

XII.

23. Reitsitzwechsel vom Kreuz zum Hals; so fortgesetzt: a. im Wendeschwung, b. im Kehrschwung, c. im ganzen Drehschwung.
24. Aus dem Spreizaufsitze vom Kreuz durch Kehrschwung in den Sattel.
25. Aus dem Kehraufsitze vom Kreuz durch Drehwendeschwung auf den Hals.
26. Aus dem Kehraufsitze vom Kreuz in den Kehraufsitz auf den Hals schwingen.
27. Die Nadel aus dem Stand und in der Stütz.
28. Durchhocken mit Wendeaufsitz und mit Kehraufsitz und Zurückhocken.
29. Grätsche mit Schwung in die Stütz rücklings auf die Pauschen und rücklings Durchhocken.
30. Wendeaufsitz über das Kreuz weg auf den Hals.
31. Kehraufsitz " " " " " " "
32. Radschwinge vom Hals zum Kreuz mit Kehr- und Wendeschwingen.
33. Doppelkehre, Wendekehre und Kehrwende.
34. Ganzer Kreis, beidbeinig aus dem Stande.
35. Wende- und Kehrübersprung mit einer Hand.
36. Hocke mit einer Hand.
37. Grätsche mit einer Hand.
38. Die Wage auf einem Ellenbogen mit Seitstütze des andern Armes.
39. Die Wage auf beiden Ellenbogen auf den Pauschen mit Todtenabsprung.
40. Wagewechsel und Wage mit Wende- und Kehraufsitz.
41. Todtensprung mit Anlauf und aus dem Stande.
42. Freisprung durch den Sattel.
43. Hochstand mit Abgrätschen.

Anmerkung. Die Seitensprünge mit einer Hand können nun so geübt werden, daß die freie Hand eine Waffe oder irgend einen schwereren leblosen Gegenstand trägt und beim Uebersetzen hoch schwingt. Ferner sollen die einfachen Seitsprünge von Zweien und von Dreien zugleich geübt werden. Bei den Sprüngen zu Dreien ordne man dem Mittleren eine andere Uebung als den äußeren Gliedern zu; z. B.:

1. Kehre über Kreuz und Hals, Hocke durch den Sattel, oder
2. Wolfsprung über Kreuz und Hals, Todtensprung durch den Sattel.
3. Kniesprung auf Kreuz und Hals, Aufsprung zum Stand in den Sattel; der Mittlere macht Streckstütze auf den Schultern der Aeußeren, springt vorwärts und die beiden Anderen rückwärts ab.

II. Uebungen am Schwingel oder Schwingpferd.

(Fortsetzung.)

2. Hintersprünge am Schwingel.

1. Hüpfen mit Abschnellen rückwärts, mit und ohne Anlauf.
2. Grätschhüpfen mit und ohne Anlauf.
3. Wechselseitiges Ueberspreizen aus dem Stand ohne Hüpfen.
4. Wippen an Ort und von Ort.
5. Handeln wechsel- und gleichhandig, vor- und rückwärts.
6. Längensprung (im Reitsitz) auf's Kreuz; Niedersprung vor- oder rückwärts.
7. " auf die erste Pausche mit Abwippen rechts rückwärts.
8. " in den Sattel mit Niedersprung seitwärts.
9. " auf den Hals in 2 Aufsätzen der Hände.
10. Sprung in den Seitsitz rechts und links; Hände vor- oder rückwärts.
11. Wendeaufsitzen auf's Kreuz und in den Sattel.
12. Kehraufsitzen " " " " " "
13. Hockaufsprung auf's Kreuz.
14. Katzensprung auf's Kreuz und in den Sattel, mit Abfröschen, Schlußsprung oder mit Abgrätschen.
15. Längensprung rückwärts, auf's Kreuz und in den Sattel.
16. Abwippen mit Drehung rechts oder links.
17. Wechselbeiniges Ueberspreizen mit Anlauf } über's Kreuz.
18. Beidbeiniges " " (Kehre) }
19. Affensprung mit Abfröschen.
20. Schraube oder Wendeübersprung.
21. Wolfsprung.
22. Schere aus der Schwebe rück- und vorwärts.
23. Längensprung auf's Kreuz mit Wende- oder Kehraufsitzen auf den Hals.
24. " mit Wende- oder Kehrabsprung.
25. " in den Sattel und auf den Hals in 1 Aufsatz.
26. " rückwärts auf den Hals.

Tafel

II. Uebungen am Schwingel oder Schwingpferd.

(Fortsetzung.)

2. Hintersprünge am Schwingel.

1. Hüpfen mit Abschnellen rückwärts, mit und ohne Anlauf.
2. Grätschhüpfen mit und ohne Anlauf.
3. Wechselseitiges Ueberspreizen aus dem Stand ohne Hüpfen.
4. Wippen an Ort und von Ort.
5. Handeln wechsel- und gleichhandig, vor- und rückwärts.
6. Längensprung (im Reitsitz) auf's Kreuz; Niedersprung vor- oder rückwärts.
7. „ auf die erste Pausche mit Abwippen rechts rückwärts.
8. „ in den Sattel mit Niedersprung seitwärts.
9. „ auf den Hals in 2 Aufsätzen der Hände.
10. Sprung in den Seitsitz rechts und links; Hände vor- oder rückwärts.
11. Wendeaufsitzen auf's Kreuz und in den Sattel.
12. Kehraufsitzen „ „ „ „ „ „
13. Hockaufsprung auf's Kreuz.
14. Katzensprung auf's Kreuz und in den Sattel, mit Abfroschen, Schlußsprung oder mit Abgrätschen.
15. Längensprung rückwärts, auf's Kreuz und in den Sattel.
16. Abwippen mit Drehung rechts oder links.
17. Wechselbeiniges Ueberspreizen mit Anlauf } über's Kreuz.
18. Beidbeiniges „ „ „ (Kehre) } über's Kreuz.
19. Affensprung mit Abfroschen.
20. Schraube oder Wendeübersprung.
21. Wolfssprung.
22. Scheere aus der Schwebe rück- und vorwärts.
23. Längensprung auf's Kreuz mit Wende- oder Kehraufsitzen auf den Hals.
24. „ mit Wende- oder Kehrabsprung.
25. „ in den Sattel und auf den Hals in 1 Aufsatz.
26. „ rückwärts auf den Hals.

XIII.

27. Ganzer Längensprung in 2 Aufsätzen.
28. Längensprung auf den Hals, mit 1 Aufsatz auf's Kreuz.
29. Freier Längensprung auf's Kreuz, in den Sattel und auf den Hals.
30. Katzensprung auf den Hals.
31. Drehkatzensprung.
32. Spreize über den Hals.
33. Kehre über den Sattel und über den Hals.
34. Hock- und Katzensprung auf einem Bein.
35. Hocke auf's Kreuz mit Wende- oder Kehraufsitzen auf den Hals.
36. Freier Längensprung rückwärts auf's Kreuz.
37. Kehre mit Wendeaufsitz auf's Kreuz und in den Sattel.
38. Längensprung mit Scheere vorwärts.
39. Wende mit Scheere rückwärts.
40. Doppelkehre über's Kreuz und dann in Sattel oder auf den Hals.
41. Kehrwende auf das Kreuz.
42. Bärensprung vom Kreuz und vom Sattel.
43. Katzensprung mit Todtensprung.
44. Handstehen mit Abschnellen.
45. In die Schwebe mit Kreisschwingen des Beines und Drehwende.
46. Längentodtensprung auf den Hals.
47. Riesen-Längensprung mit 1 Aufsatz: a. mit Aufsatz auf den Hals, b. im Sattel, c. auf dem Kreuz.
48. Wolfssprung über den Hals.
49. Riesenkatzensprung.
50. Frei-Riesensprung.
51. Riesensprung rückwärts.
52. Riesentodtensprung.

Anmerkung. Außer obigen Uebungen gibt es noch Sprünge über ein vor oder hinter den Schwingel gespanntes Seil; zu diesen eignen sich besonders die Hock- und Katzensprünge. Endlich können mit den Schwingelübungen noch Weitsprünge verbunden werden; dies geschieht durch Weiterabrücken des Sprungbrettes vom Schwingel oder durch Markirung des Absprungortes.

III. Barrenübungen.

Die Barren sollen 10—12 Fuß lang sein, so daß die Anfangsübungen in der Stütz und im Hang an Ort von Mehreren zugleich als „Gemeinübungen" können ausgeführt werden. Für die Anfänger stelle man die Barren in Brusthöhe, später aber in Schulterhöhe.

Erste Stufe.

Es treten je 4 Uebende in den Barren und machen die folgenden Uebungen bewegungsweise und auf's Commando.

1. Streckstütz in 3 Tempos — 1! 2! 3!
2. Stützhüpfen, 6 Mal, mit und ohne Vorschwung.
3. Stützeln an Ort (wechselseitiges Aufstippen der Hände) 10 Mal.
4. Beinübungen in der Stütze, als: Ausspreizen, Knieaufreißen, Beinheben, Beinschnellen.
5. Die 4 Grundstützen auf dem Barren in 4 Tempos:
   Erste Stütze! Streckstütze.
   Zweite Stütze! Knickstütze.
   Dritte Stütze! Vorderarmstütze.
   Vierte Stütze! Hinterarmstütze.
   Aus der einen Stütze in die andere und wieder zurück.
6. Liegestütz vor- und rücklings, mit gestreckten, gebogenen und aufgelegten Armen.
7. Querhang unter dem Barren mit Griff außen und innen.
8. Wechselseitiges Hangeln vor- und rückwärts im Querhang, ebenso beidhändiges Hangeln.
9. Beidhändiges Hangeln vorwärts im Querhang.
10. Innerer Sitzwechsel aus dem Stande und mit Niedersprung.
11. „ „ aus der Stütz ohne Niedersprung.
12. Aeußerer Sitzwechsel mit und ohne Vorschwung, vor- und rücklings (Kehr- und Wendesitz): a. in den Reitsitz; b. gleichbeinig; c. gleichbeinig mit Vorhüpfen.
13. Armwinden in der Liegestütz, rechts und links Armwinden.
14. Ueberschlagen unter dem Barren aus dem Stande und im Hange.
15. Schwimmhang von unten, Gesicht nach unten.
16. Kehrabsprung und Wendeabsprung aus der Stütz und aus dem Stande.
17. Einfaches Schwingen der Beine, vor- und rückwärts in der Stütz.
18. Armwippen.

Tafel

III. Barrenübungen.

Die Barren sollen 10—12 Fuß lang sein, so daß die Anfangsübungen in der Stütz und im Hang an Ort von Mehreren zugleich als „Gemeinübungen" können ausgeführt werden. Für die Anfänger stelle man die Barren in Brusthöhe, später aber in Schulterhöhe.

Erste Stufe.

Es treten je 4 Uebende in den Barren und machen die folgenden Uebungen bewegungsweise und auf's Commando.

1. Streckstütz in 3 Tempos — 1! 2! 3!
2. Hüpfstützen, 6 Mal, mit und ohne Vorschwung.
3. Stützeln an Ort (wechselseitiges Aufkippen der Hände) 10 Mal.
4. Beinübungen in der Stütze, als: Anfersen, Knieanreißen, Beinheben, Beinschnellen.
5. Die 4 Grundstützen auf dem Barren in 4 Tempos:
   Erste Stütze! Streckstütze.
   Zweite Stütze! Knickstütze.
   Dritte Stütze! Vorderarmstütze.
   Vierte Stütze! Hinterarmstütze.
   } Aus der einen Stütze in die andere und wieder zurück.
6. Liegestütz vor- und rücklings, mit gestreckten, gebogenen und aufgelegten Armen.
7. Querhang unter dem Barren mit Griff außen und innen.
8. Wechseitiges Hangeln vor- und rückwärts im Querhang; ebenso beidhandiges Hangeln.
9. Beidhandiges Hangeln vorwärts im Querhang.
10. Innerer Sitzwechsel aus dem Stande und mit Niedersprung.
11. „ „ aus der Stütz ohne Niedersprung.
12. Aeußerer Sitzwechsel mit und ohne Vorschwung, vor- und rücklings (Kehr- und Wendesitz): a. in den Reitsitz; b. gleichbeinig; c. gleichbeinig mit Forthüpfen.
13. Anmunden in der Liegestütz, rechts und links Anmunden.
14. Ueberschlagen unter dem Barren aus dem Stande und im Hange.
15. Schwimmhang von unten; Gesicht nach unten.
16. Kehrabsprung und Wendeabsprung aus der Stütz und aus dem Stande.
17. Einfaches Schwingen der Beine, vor- und rückwärts in der Stütz.
18. Kurzwippen.

19. Gehhandeln (wechselseitiges Handeln) vor- und rückwärts in der Stütz.
20. Hüpfhandeln (beidhandiges Handeln) vor- und rückwärts „ „ „
21. Grätsch-Sitzwechsel rück- und vorwärts an Ort und von Ort.
22. Kehr- mit Wendesitz auf einem Holme ohne Zwischenschwung (Halbmond-Sitzwechsel).
23. Kehrsitz rechts mit Wendesitz links (Schlangen-Sitzwechsel).
24. Scheere rückwärts.
25. Halbe Scheere vorwärts (aus dem Kehrsitze in den Grätschsitz überdrehen).
26. Handeln in der Liege-Streckstütz, vor- und rückwärts, wechsel- und beidhandig.

Zweite Stufe.

1. Niederlassen in die Knickstütz und Erheben zur Streckstütz (mehrere Mal).
2. Anmunden vor- und rückwärts aus der Knickstütz.
3. Auf- und Niederkippen an Ort.
4. Niederlassen zur Vorderarmstütz und Aufkippen, wechsel- und gleicharmig.
5. Handeln in der Knickstütz, wechselhandig vor- und rückwärts } ohne Schwung.
6. „ „ „ „ gleichhandig „ „ „
7. Handeln in der Liege-Knickstütz, wechsel- und gleichhandig.
8. Knickstützeln in der Liegestütz (mit Aufkippen) an und von Ort.
9. Schwimmhang von der Liegestütz aus.
10. Handeln im Schwimmhang.
11. Kreuzbiege unter dem Barren (Vorübung zum Schlangensprung).
13. Wechselseitiges Spreizen am Ende des Barren und in der Mitte.
14. Beidbeiniger Wende- und Kehrschwung am Ende des Barren und in der Mitte.
15. Sägeschwung der Beine von einem Holme zum andern.
16. Grätsch- und Sägeschwingen } in der Streckstütz.
17. Hüpfhandeln vorwärts mit Vorschwung
18. „ „ „ Rückschwung
19. „ rückwärts „ „
20. „ „ „ Vorschwung
21. „ mit Vor- und Rückschwung
22. Wippen mit gebogenen Armen (Knickwippen).

Tafel

III. Barrenübungen.

Zweite Stufe.

(Fortsetzung.)

23. Wippen in der Vorder-Armstütz, } auch mit Stützhandeln.
24. " " " Hinter-Armstütz, }
25. Knickwippen beim Rückschwung }
26. " " Vorschwung } am Ort.
27. " " Vor- und Rückschwung }
28. Wippen mit Aufkippen aus der Vorder-Armstütz, beim Vor- und Rückschwunge.
29. Aufkippen aus der Hinter-Armlage mit Vor- oder Rückschwung.
30. Scheere vorwärts in der Streckstütz.
31. " rückwärts " " Knickstütz.
32. " vorwärts " " "
33. Rolle vorwärts aus dem Grätschsitze.
34. Ueberschlagen vor- und rückwärts mit aufgelegten Armen.
35. Hochwippen in der Vorder-Armstütz.
36. Hochstand in der Knickstütz.
37. Wechselseitiger Schulterstand.
38. Beinschwenke vorwärts, beidbeinig, geschlossen oder mit der Grätschhalte.
39. Schwebe rückwärts mit Knickstütz (Körper zwischen den Ellenbogen).
40. Wechselseitige Wage über dem Barren.
41. Barrenhang und Aufheben zur Streckstütz.
42. Aus dem Stand im Barren zum Grätschsitze aufschwingen.
43. Stehen auf dem Barren mit Armübungen.
44. Gehen und Hüpfen auf dem Barren vor- und rückwärts.
45. Abgrätschen vor- und rückwärts, am Ende des Barren.
46. Streckwippen (mit ganzem Körper vor- und rückwärts).
47. Knickwipphandeln vorwärts beim Vorschwung.
48. " " " Rückschwung.
49. " rückwärts " "
50. " " " Vorschwung.
51. " vorwärts beim Vor- und Rückschwung.
52. " rückwärts beim Rück- und Vorschwung.

Tafel

III. Barrenübungen.

Zweite Stufe.

(Fortsetzung.)

23. Wippen in der Vorder-Armstütz, } auch mit Hüpfhandeln.
24. „ „ „ Hinter-Armstütz, }
25. Knickwippen beim Rückschwung }
26. „ „ Vorschwung } an Ort.
27. „ „ Vor- und Rückschwung }
28. Wippen mit Aufkippen aus der Vorder-Armstütz, beim Vor- und Rückschwunge.
29. Aufkippen aus der Hinter-Armlage mit Vor- oder Rückschwung.
30. Scheere vorwärts in der Streckstütz.
31. „ rückwärts „ „ Knickstütz.
32. „ vorwärts „ „ „
33. Rolle vorwärts aus dem Grätschsitze.
34. Ueberschlagen vor- und rückwärts mit aufgelegten Armen.
35. Hochwippen in der Vorder-Armstütz.
36. Hochstand in der Knickstütz.
37. Wechselseitiger Schulterstand.
38. Beinschwebe vorwärts, beidbeinig, geschlossen oder mit der Grätschhalte.
39. Schwebe rückwärts mit Knickstütz (Körper zwischen den Ellenbogen).
40. Wechselseitige Wage über dem Barren.
41. Barrenhang und Aufheben zur Streckstütz.
42. Aus dem Stand im Barren zum Grätschsitze aufschwingen.
43. Stehen auf dem Barren mit Armübungen.
44. Gehen und Hüpfen auf dem Barren vor- und rückwärts.
45. Abgrätschen vor- und rückwärts, am Ende des Barren.
46. Steifwippen (mit ganzem Körper vor- und rückwärts).
47. Knickwipphandeln vorwärts beim Vorschwung.
48. „ „ „ Rückschwung.
49. „ rückwärts „ „
50. „ „ „ Vorschwung.
51. „ vorwärts beim Vor- und Rückschwung.
52. „ rückwärts beim Rück- und Vorschwung.

Dritte Stufe.

1. Wechseitiges Spreizkreisen aus dem Stande vor dem Barren vor- und rückwärts.
2. Beidbeiniger Kreissprung aus dem Stande, von innen nach außen (über einen Holm).
3. " " " " " von außen nach innen.
4. Kehrübersprung über beide Holme.
5. Kehrwendesprung " " "
6. Eingrätschen aus dem Stande in die Stütz mit Abschnellen rückwärts.
7. Grätsche vorwärts aus der Stütz.
8. " rückwärts " " "
9. Knickstütz-Grätsche vor- und rückwärts.
10. Wage mit aufgelegten Armen vorlings.
11. " " " " rücklings.
12. " aus dem Heben rückwärts.
13. " " " Hange mit Ueberschlagen.
14. " auf einem Arme aus der Knickwippe beim Rückschwung.
15. Drehwage mit Wechselwage.
16. Wage auf einem Arme mit Drehgrätsche.
17. " " " " " Grätsche vorwärts.
18. Bratenwender aus dem Knickwippen.
19. Drehstütz (aus der Streckstütz rechts oder links umkehrt Hüpfen in die Streckstütz).
20. Wipphandeln mit Aufkippen: a. vorwärts beim Vorschwung; b. vorwärts beim Rückschwung; c. rückwärts beim Rückschwung; d. rückwärts beim Vorschwung.
21. Wipphandeln mit Anschultern.
22. Hüpfhandeln vor- und rückwärts mit Händeklappen (aus der Knick- und Streckstütz).
23. Hochstand mit gestreckten Armen und Niederlassen zur Knickstütz.
24. " aus der Knickwippe mit Rückschwung.
25. Handeln im Hochstand vor- und rückwärts.
26. Hochstand mit Todtenabsprung.
27. " " Abgrätschen vorwärts.
28. Quer-Schlangensprung.
29. Todtenabsprung rückwärts.
30. Seiten-Wendesprung über beide Holme.
31. Aus dem Schwebehang aufheben zur Knickstütz und zum Hochstande.
32. Seiten-Hochstand mit Todtensprung über beide Holme.

Tafel

IV. Das Springen.

Das Springen zerfällt in 4 Hauptarten, als: 1. Hochspringen, 2. Weitspringen, 3. Tiefspringen, 4. Sturmspringen. Diese Arten können verbunden und als Freispringen und Stabspringen ohne und mit Ausrüstung ausgeführt werden.

1. Der Frei-Hochsprung über eine Schnur.

1. Hüpfsprung aus dem Stande mit Schluß-Zehenstand: a. vorwärts geradeaus; b. als Seitensprung; c. als Drehsprung; d. als Grätschsprung; e. rückwärts.
2. Hüpfsprung mit Vorsprung, geradeaus, seitwärts, Drehsprung, Grätsch- und Hinksprung.
3. Trittsprung oder Sprung mit Schrittstellung vor der Schnur, Drehsprung, Grätsch- und Hinksprung.
4. Anlaufsprung mit wechselseitigem Abstoße des rechten und linken Fußes; mit kürzerem und längerem Anlaufe; mit Seiten-, Dreh-, Grätsch- und Fechtsprüngen.
5. Weit-Hochsprung mit weiter gerücktem Sprungbrette, oder ohne Sprungbrett durch Bezeichnung des Absprungortes.
6. Sprünge zu Paaren und mit Reihen: a. zu Paaren und Reihen in Linie mit Gegenzug nach außen nach dem Niedersprunge; b. zu Paaren in Flanke: erstes Glied im Schluß-, zweites im Grätschsprung.
7. Hochsprung mit Gewehr (und Ausrüstung) aus der Schrittstellung und mit Anlauf; mit Seiten- und Drehsprüngen nach der Seite hin, wo das Gewehr ist; in Verbindung mit Fällen des Gewehrs und mit Anschlagen zum Schlusse nach dem Niedersprunge (im aufrecht Stehen, auf einem Knie 2c.).

2. Der Frei-Weitsprung

wird mit Schrittstellung und mit Anlauf, geradeaus und mit Drehung geübt.

1. Weitsprünge auf flacher Erde durch Markirung der Sprunggrenzen.
2. Weitsprünge über einen Graben (von 12 bis 16 Fuß Breite und 3 bis 4 Fuß Tiefe).

   Im Uebrigen gelten auch hier dieselbe Ordnung, Regel und Uebungsweise wie beim Hochsprunge.

3. Weitsprung mit Gewehr und Ausrüstung in Verbindung des Schusses nach verschiedenen Richtungen.

Zusatz. Der Aufsprung mit Gewehr aus dem Graben: a. durch Einsetzen des Gewehrkolbens und gleichzeitigem Aufsetzen der einen Hand; b. als Frei-Hochsprung mit Gewehr hoch oder auf der Achsel.

3. Der Frei-Tiefsprung.

Das Tiefspringen kann geübt werden an einem treppen- oder terrassenförmigen Tiefspringel, von einer Leiter (mit oder ohne Stelltritt) und von einer Mauer oder von Erdaufwürfen.

Der Tiefsprung zerfällt in Sprünge aus dem Stande, dem Sitze, der Stütze und aus dem Hange. Alle diese Sprungarten werden mit Gewehr ausgeführt, mit Ausnahme desjenigen in der Stütze.

1. Tiefsprung aus dem Stande vor-, seit- und rückwärts und aus der Sitzhocke (Gewehr über).
2. Tief-Weitsprung mit Trittabstoß durch Markirung der zu überspringenden Grenze.
3. Tiefsprung aus dem Sitze mit Abstoß der beiden Hände und Niedersprung vorwärts, oder mit Abstoß der einen Hand, während die andere das Gewehr senkrecht trägt.
4. Tiefsprung aus der Stütz rückwärts und mit gestreckten Armen (ohne Waffen).
5. Tiefsprung aus dem Hange: a. mit beiden Händen an der Klimmleiter und vom verkürzten Kletterseile; b. an einer Hand hängend und mit der andern den Kolbenhals des umgehängten Gewehres fassend. (Gewehr-Riemen über Brust und linke Achsel.)

4. Sturmspringen und -Laufen

wird an dem Sturmlaufbrett geübt und ist eine Zusammensetzung des Hoch-, Weit- und Tiefsprunges.

1. Hinauf- und Herunterlaufen mit und ohne Umkehr und mit Abhinken.
2. Auflaufen mit Abspringen seitwärts, rechts und links, in 3, 2 und 1 Schritt vor dem Niedersprunge.
3. Uebersprung mit 2 Sprungschritten geradeaus; } Abstoß mit einem Fuße.
4. Dreh-Uebersprung mit 2 Sprungschritten; } Abstoß mit einem Fuße.
5. Der große Sturmsprung mit einem Aufsprunge, muß wenigstens in der Mitte des Brettes geschehen.
6. Dreh-Sturmsprung mit möglich höchstem Aufsprunge; Abstoß ebenfalls mit einem Fuße.
7. Sturmsprung über die Schnur mit hinter dem Laufbrette aufgestelltem Freispringel.
   Je nachdem die Schnur höher gestellt und weiter entfernt wird, entstehen die Sturm-, Weit- und Hochsprünge.
8. Sturmlauf und Sturmsprung mit Gewehr, mit 2 und 1 Sprungschritte und in Verbindung mit dem Anschlagen zum Schusse nach dem Niedersprunge.

5. Das Stabspringen.

Das Stabspringen zerfällt wieder in: Stab-Weitspringen, Stab-Hochspringen, Stab-Tiefspringen (Stab-Laufspringen ist eine Nebenart). Diese Springarten können nun zusammengesetzt werden, z. B.: Stab-Weit-Hochsprung, Stab-Tief-Weitsprung. Die Stäbe müssen 10 bis 12 Fuß lang und $1^1/_2$ bis $1^3/_4$ Zoll dick sein.

Die Vorübungen können als Gemeinübungen von einer ganzen Riege ausgeführt werden.

Diese so wie die eigentlichen Sprünge sollen rechts und links geübt werden.

Tafel XVII.

IV. Das Springen.

(Fortsetzung.)

5. Das Stabspringen.

A. Vorübungen.

1. Stellung und Auslage rechts; linker Fuß vor, linke Hand mit Obergriff unten, die rechte oben.
2. Stellung und Auslage links, umgekehrt.
3. Gehen und Laufen in der Auslage, rechts und links.
4. Ein- und Absetzen des Stabes mit Vor- und Zurücklegen des Körpers.
5. Sprung von der Stelle mit ganzer Drehung und Zurückwerfen des Stabes.
6. Sprung mit einigen Schritten Anlauf: a. mit Festhalten des Stabes, b. mit Zurückwerfen.

B. Der Stab-Weitsprung.

1. Weitsprung geradeaus, aus dem Stande durch Aufsetzen des Stabes im Graben, mit Festhalten des Stabes.
2. Weitsprung mit Drehung, aus dem Stande durch Aufsetzen des Stabes im Graben, mit Festhalten des Stabes.
3. Weitsprung mit Drehung, mit Zurückwerfen des Stabes.
4. Stab-Weitsprung mit Anlauf, ohne Drehung.
5. Hoch-Weitsprung „ „ mit Umdrehung, über eine vor dem Graben gespannte Schnur.
6. Stab-Weitsprung ohne Drehung, mit Griffwechsel der untern Hand nach oben.
7. Stab-Weitsprung mit umgehängtem Gewehre, Riemen über Brust und linke Achsel.
8. Stab-Aufsprung aus dem Graben mit Drehung und Festhalten des Stabes.

C. Der Stab-Hochsprung

soll blos mit Drehung geübt werden; im Uebrigen gelten die vorigen Regeln.

1. Hochsprung mit und ohne Anlauf über eine Schnur, rechts und links.
2. „ „ „ „ „ „ „ „ mit Zurückwerfen und Hinübernehmen des Stabes.
3. Hochsprung mit und ohne Anlauf über Barrieren, Hecken, Stangen und auf Mauern.

Anmerkung. Der Hoch-Uebersprung mit Gewehr und Ausrüstung ist gefährlich und nicht wohl anwendbar.

D. Der Stab-Tiefsprung

wird hauptsächlich als Tief-Weitsprung angewandt.

1. Tief-Weitsprung zwischen 2 Stäben, gerade vorwärts.
2. „ „ mit einem Stabe ohne Drehung (in gerader Linie Aufsetzen).
3. „ „ „ „ „ mit Drehung.
4. „ „ „ „ „ im Reitsitz, geradeaus.
5. Tiefsprung mit Gewehr, ist mit größter Vorsicht zu üben.

E. Der Stab-Laufsprung

ist ein fortgesetztes Springen auf einer Fläche und muß durch Aufsetzen in gerader Linie, durchaus nicht seitwärts, geschehen, und zwar ohne Ausrüstung.

Tafel V

V. Das Steigen und Klettern

wird wechselweise mit Hülfe der Hände und Füße, oder mit den Händen allein, oder mit den Füßen allein, und zwar an folgenden Geräthen geübt:

an der schrägen und steilen Klimmleiter; an der Strickleiter mit Holz- und Strickspossen; am glatten und Knotentau; an Doppeltauen; an der dünnen Stange; an Doppel-Kletterstangen; an schrägen Lehnstangen; am dicken Maste; am Stollen- und Zapfenmaste; an der Fugen- oder Kletterwand und an dem schrägen Laufbrette.

Sobald die Steig- und Kletterarten gut frei eingeübt worden, müssen sie mit Gewehr und voller Ausrüstung ausgeführt werden.

1. Das Steigen.

1. Auf der Außenseite einer schrägen Leiter: a. vorlings auf und ab mit Hülfe der beiden Hände; b. vorlings Auf-, rücklings Absteigen mit und ohne Hände; c. Aufsteigen mit einer Hand, in der andern das Gewehr, mit Anschlagen und Stößen; d. mit Uebersteigen einer Sprosse, als Weitsteigen.
2. An der Innenseite aufsteigen mit Ueber- und Absteigen auf der Außenseite.
3. Stemmklimmen auf der Außenseite mit herabhängenden Beinen.
4. Ziehklimmen an der Innenseite, wechsel- und gleichhandig, an den Sprossen und an den Holmen.
5. Ziehklimmen an der Innenseite, eine Hand an den Sprossen, die andere an der Leiter-Holme.
6. Ziehklimmen an der Außenseite vorlings mit Reitrutschen rücklings.
7. Ziehklimmen rücklings an der Innenseite und Ziehklimmen seitwärts an einer Holme.
8. Durchschlängeln an der schrägen und steilen Leiter.
9. Ziehklimmen mit Uebergreifen 1 oder 2 Sprossen, als Weit-Ziehklimmen.
10. Ausweichen zweier sich Begegnenden durch Vorüber- oder Umsteigen.
11. An der Strickleiter: Einfaches Auf- und Absteigen an der Sprossenseite.
12. „ „ „ Quersteigen, das Seitenseil zwischen den Schenkeln.
13. „ „ „ Ziehklimmsteigen mit geschlossenen oder grätschenden Beinen.
14. Am Knotentau: Hüpfsteigen mit übergreifenden Händen.
15. „ „ Ziehklimmen und Weitsteigen.
16. Am Zapfenmast: Geh- und Hüpfsteigen und Ziehklimmen.
17. „ „ Auf- und Absteigen rücklings.
18. Am schrägen Laufbrett: Hüpfsteigen, wechsel- und gleichfüßig in der Hockbeuge, die Hände ergreifen die Kanten des Brettes.
19. „ „ „ Uebersteigen mit Anlauf zum Stande bis zur Hochkante und Niedersprung.

0. An der steilen Fugenwand: Auf- und Absteigen mit Hülfe der Hände und Füße.
1. " " " " " " " im Ziehklimmsteigen (ohne Hülfe der Füße).
2. An der Steig- oder Kletterwand (oder glatten Mauer): Auf- und Uebersteigen mit Hülfe eines Zweiten oder von Zweien.
   a. Die Glieder der einen Reihe knieen je zu Zweien, sich das Gesicht zukehrend, in einem kleinen Abstande an der Wand oder Mauer nieder mit Armflechte; die Glieder der zweiten Reihe steigen nun auf die Knieenden (von den Schenkeln auf die Hinterarme oder Achseln), indem sie sich an die Wand zugleich anlehnen; darnach richten sich die Knieenden auf, während der Steigende den Hochrand der Mauer erfaßt und auf- oder übersteigt. Die Andern folgen in derselben Weise; die letzt Uebriggebliebenen steigen vermittelst einer Mantelkette oder auch Riemenkette, welche die Uebergestiegenen aus ihren Mänteln und Mantelriemen oder aus den Säbelriemen gefertigt und herabgelassen, auf. Diese Art des Steigens kann auch mit Hülfe eines Mannes geschehen, welcher sich mit dem Rücken an die Mauer lehnt und den Steigenden in die Handflechte und von da auf die Achseln nimmt.
   b. Das Ersteigen einer höhern Mauer durch Bildung einer Pyramide: Unten als Basis stehen 4 Mann, dann 2 und zuletzt einer, sowohl die 4 unteren als die 2 oberen sind verbunden durch die Armflechte. Die Aufgestiegenen helfen den Nachsteigenden auf durch das Herablassen von Seilen, Riemen, Gewehren oder Mantelketten.

2. Das Klettern und Klimmen.

1. An der dünnen Kletterstange, mit Hülfe der Hände und gekreuzten Füße.
2. Klettern am dicken Seile mit Händen und Füßen; Klimmen nur mit den Händen.
3. Wettklettern an 2 dünnen Stangen oder an 2 Seilen.
4. Wettklimmen " " " " " " " " mit Uebergreifen und gleichhandig.
5. Krätsch-Klettern zwischen 2 dünnen Stangen.
6. Schwung-Klettern " " " "
7. Schwung-Klimmen zwischen 2 Stangen, nur mit Hülfe der Hände und schwingenden Beine: a. gleichhandig Anklimmen mit Vorschwung der Beine; b. mit Rückschwung; c. mit Vor- und Rückschwung.
8. Klettern an der Stange mit einem Fuße und beiden Händen.
9. An der schrägen Lehnstange: a. Klettern und Klimmen an der Innenseite; b. an der Außenseite als Reit-Klettern.
10. " " " " Klettern mit umgehängtem Gewehre und Abrutschen.
11. Klettern am dicken Maste oder an einem Baume.

VI. Schwebeübungen.

Die Schwebeübungen werden an schmalen Uebergangsflächen, als: langen Schwebebäumen, Balken, Laufstang[en] (dünnen Laufbäumen), Pfahlgängen (auf einer Diele oder in die Erde eingerammelten Pfählen von gleicher oder u[ngleicher] gleicher Höhe und Entfernung) und endlich auf gelegten Steinen ausgeführt.

Da diese Uebungen für den Soldaten von besonderem Nutzen und von Nothwendigkeit sind, so sollen dieselb[en] von Wehrmännern mit Ausrüstung und Gewehr geübt werden im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Drehen und Biegegeh[en]

1. Uebungen am Schwebebaum.

1. Auf dem festliegenden Schwebebaum oder auf einem über den Graben gelegten Baum[e]
   Im Reitsitz mit Hülfe der Hände sich vor- und rückwärts bewegen.
2. Im Seitsitz „ „ „ „ sich links- und rechtshin bewegen.
3. Im Reit- und Seitsitz handeln, vor- und rückwärts (Schwebehandeln).
4. Gehen vor- und rückwärts und mit Umdrehen.
5. Gehen seitwärts: a. Nachstellgang; b. Ueberkreuzen vor- und rückwärts.
6. Laufen vorwärts mit Abhüpfen vor- oder seitwärts.
7. Hüpfen vorwärts (Nachhüpfen) und rückwärts hüpfen.
8. Gehen mit Niedersetzen in den Reit- oder Seitsitz und Wiederaufheben.
9. Stützhandeln seitwärts mit Niedersetzen und Forthandeln.
10. Das Uebersteigen Anderer, vor- und rückwärts. (Auch Ueberhüpfen.)
11. Ausweichen Zweier.
12. Kniewippgang: a. das freie Bein abwärts; b. das Bein vor- oder rückwärts schweben[d]
13. Schwebekampf, in Schrittstellung und auf einem Beine stehend.
14. Gehen mit Armbewegungen, Stoßen, Schwingungen, Anschlagen, Fällen ꝛc.
15. Gehen Mehrerer zugleich mit Beinübungen, zuletzt auch mit Armübungen.
16. Im Gehen einen Fall nachahmen und das Gleichgewicht wieder herstellen.
17. Auf einem schrägen Baume auf und herunter gehen und laufen.
18. Ueber einen hochgelegten Schwebebaum den Wende- und Kehrübersprung machen.

Tafel

VI. Schwebeübungen.

Die Schwebeübungen werden an schmalen Uebergangsflächen, als: langen Schwebebäumen, Balken, Laufstangen (dünnen Laufbäumen), Pfahlgängen (auf einer Diele oder in die Erde eingerammelten Pfählen von gleicher oder ungleicher Höhe und Entfernung) und endlich auf gelegten Steinen ausgeführt.

Da diese Uebungen für den Soldaten von besonderem Nutzen und von Nothwendigkeit sind, so sollen dieselben von Wehrmännern mit Ausrüstung und Gewehr geübt werden im Stehen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Drehen und Liegegehen.

1. Uebungen am Schwebebaum.

1. Auf dem festliegenden Schwebebaum oder auf einem über den Graben gelegten Baume: Im Reitsitz mit Hülfe der Hände sich vor- und rückwärts bewegen.
2. Im Seitsitz " " " " sich links- und rechtshin bewegen.
3. Im Reit- und Seitsitz handeln, vor- und rückwärts (Schwebehandeln).
4. Gehen vor- und rückwärts und mit Umdrehen.
5. Gehen seitwärts: a. Nachstellgang; b. Ueberkreuzen vor- und rückwärts.
6. Laufen vorwärts mit Abhüpfen vor- oder seitwärts.
7. Hüpfen vorwärts (Tacthüpfen) und rückwärts hüpfen.
8. Gehen mit Niedersetzen in den Reit- oder Seitsitz und Wiedererheben.
9. Stützhandeln seitwärts mit Niedersetzen und Forthandeln.
10. Das Uebersteigen Anderer, vor- und rückwärts. (Auch Ueberhüpfen.)
11. Ausweichen Zweier.
12. Kniewippgang: a. das freie Bein abwärts; b. das Bein vor- oder rückwärts schwebend.
13. Schwebekampf, in Schrittstellung und auf einem Beine stehend.
14. Gehen mit Gewehrübungen, Stößen, Schwingungen, Anschlagen, Fällen 2c.
15. Gehen Mehrerer zugleich mit Beinübungen, zuletzt auch mit Armübungen.
16. Im Gehen einen Fall nachahmen und das Gleichgewicht wieder herstellen.
17. Auf einem schrägen Baume auf und herunter gehen und laufen.
18. Ueber einen hochgelegten Schwebebaum den Wende- und Kehrübersprung machen.

19. Begegnen Zweier und Kreuzen der Bajonette in Quart, Terz und Seconde.
20. Das Tragen von Menschen und leblosen Gegenständen.
21. Aus dem Reitsitz unter den Schwebebaum in den Schwebehang kommen.
22. Im Schwebehang vor- und rückwärts hangeln.
23. Hangeln im Seit-Schwebehang.
24. Aus dem Quer-Schwebehang in den Reitsitz und zum Stande kommen.

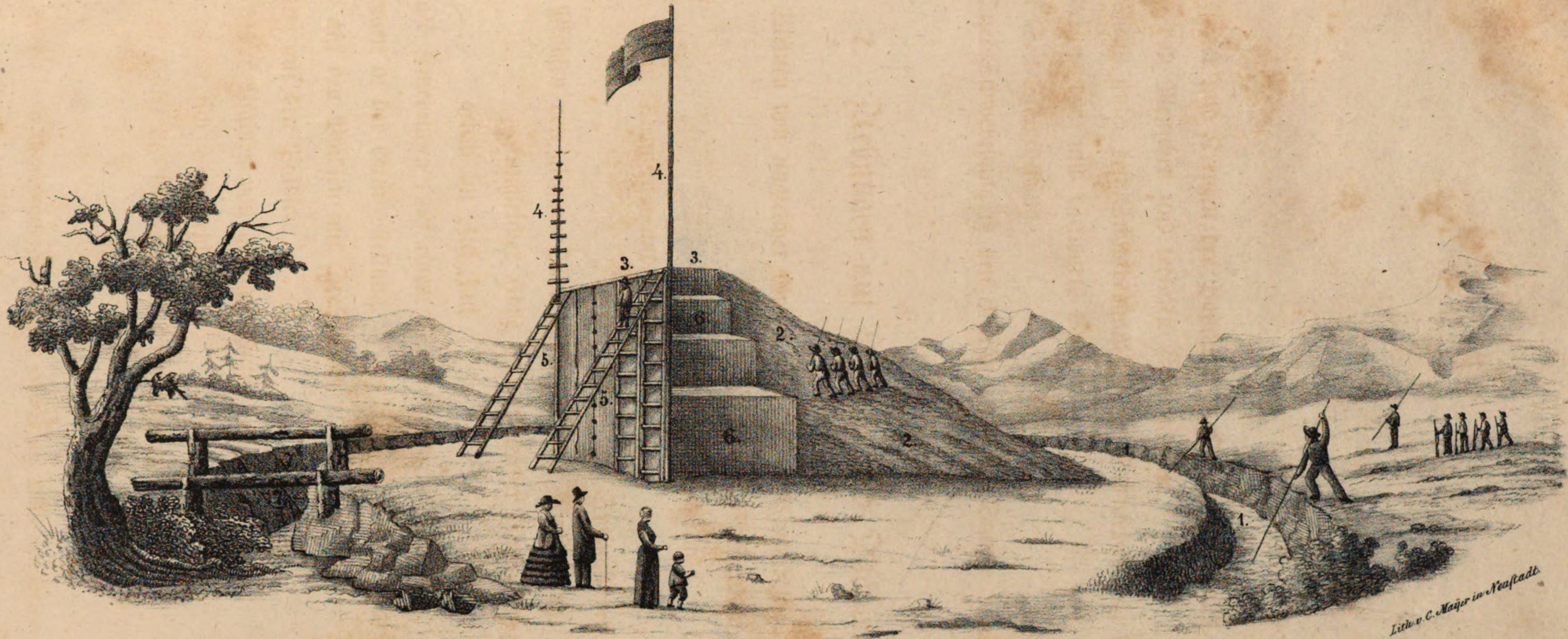
2. Uebungen auf Steinen und Pfählen.

1. Gehen auf Steinen von ungleicher Größe und gleicher Entfernung.
2. „ „ „ „ „ „ in ungleicher Entfernung.
3. „ „ „ „ „ „ in Zick-Zack gelegt.
4. Hüpfen von einem Stein zum andern.
5. „ „ „ „ „ „ mit Hülfe von Springstäben.
6. Gehen auf Pfählen von gleicher Höhe und in gleicher Entfernung.
7. „ „ „ „ ungleicher Höhe und ungleicher Entfernung.
8. „ „ „ gelegt im Zick-Zack.
9. Wechselseitiges Kniebeugen (auf einem Pfahle und einem Beine).
10. Kniewippbeugen in der Grätschstellung.
11. Fechtergang auf den Pfählen mit Drehungen.
12. Kniewippgang auf den Pfählen.
13. Stützhandeln auf Pfählen von geringer Entfernung.
14. Ausweichen zweier sich Begegnenden.
15. Hüpfgehen mit Hülfe des Gewehres oder von Stäben.

Anmerkung. Selbst die einfachen Gangübungen sollen anfangs mit Hülfe von Stäben oder Gewehren und ohne Ausrüstung ausgeführt werden.

Jedenfalls müssen die Pfähle so beschaffen sein, daß eine Stützfläche vorhanden sei.

Beilage zur Tafel IX.



Turnschanze für Militär-Gÿmnastik.

Entworfen v. F. Wilhelmi.

1. Springgraben.	5. Mauer mit Steig- u. Klettergeräthen.
2. Sturmschanze.	6. Seitenterraße zum Tiefspringen.
3. Hochfläche.	7. Graben mit Schwebebäumen.
4. Kletter- u. Steigmaste.	8. Fugenwand (: auf der Gegenseite der Terraße :)

Schulz